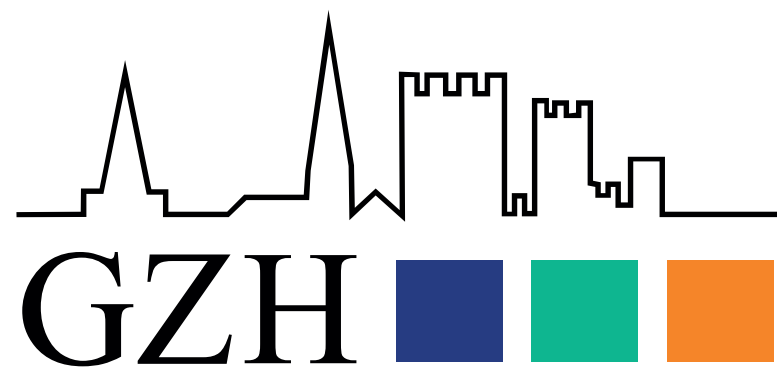




Start: 18. MAI 2026

SOMMERKURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
06:30 bis 08:00 OPEN GYM 1	09:00 bis 09:55 Pilates Sandra 1	06:30 bis 08:00 OPEN GYM 1	09:00 bis 09:55 Yoga & Pilates Sandra 1	08:20 bis 09:15 Indoorcycling Ralf 2	08:00 bis 09:30 OPEN GYM 1	08:00 bis 10:00 OPEN GYM 1
09:45 bis 10:40 Core Ronja 1		08:20 bis 09:15 Rückenfit Alex/Peter 1		10:30 bis 11:25 Bauch, Beine & Co Ute 1	10:00 bis 10:55  ZUMBA fitness Jeanette 2	10:30 bis 11:45 Jeden 1. & 3. Sonntag Yoga Nicole 1
18:15 bis 19:10 Yoga Gabi 1	17:30 bis 18:20 TMX Carmen 2	18:00 bis 18:50  WORLD JUMPING Carmen/Jasmin 1	18:05 bis 18:55  ZUMBA fitness Jasmin 2	17:30 bis 18:30 Rücken Yoga Nicole 1	11:05 bis 11:40 CIRCU MOBILITY Jeanette 2	12:00 bis 20:00 OPEN GYM 1
18:20 bis 19:15 Indoorcycling Peter 2	18:30 bis 19:20 Rückenfit Ronja/Peter 1	19:00 bis 19:45 Bodyweight Carmen/Jasmin 2	18:50 bis 19:45 Power Dumbbell (Langhantelworkout) Gabi 1	18:40 bis 22:00 OPEN GYM 1	12:00 bis 20:00 OPEN GYM 1	An Feiertagen finden keine Kurse statt !
19:20 bis 20:40 H Y R O X Frank 1	18:30 bis 19:25 T-Bow® Jasmin/Carmen 2	19:00 bis 20:20 Boxworkout Pause im August & September Frank 1	19:00 bis 19:55  POUND Jeanette 2			
19:30 bis 20:25 STRONG NATION Jeanette 2	20:20 bis 22:00 OPEN GYM 1	19:00 bis 20:20 H Y R O X nur im August & September Frank 1	20:00 bis 20:55 Yoga Gabi 1			
20:30 bis 22:00 OPEN GYM 1						

Pünktlichkeit - eine Selbstverständlichkeit !

Um Unterbrechungen zu vermeiden, bitten wir um Pünktlichkeit.

Unsere Kurse stehen zur Onlinebuchungen über unsere MySports App zur Verfügung.

Bitte frühzeitig absagen, wenn ein Kurs nicht wahrgenommen werden kann!

Aktivhalle 1 Aktivhalle 2

KURSERLÄUTERUNG

Bauch, Beine & Co

Hier bekommen Bauch, Beine & Co ihr „Fett weg“! Das führt zu einer Straffung des gesamten Gewebes und zusätzlich zur Gewichtsreduzierung. [Ab 14 Jahren.](#)

HYROX

Ist ein intensives Ganzkörper-Workout, das Kraft, Ausdauer und Funktionalität kombiniert. Bestehend aus abwechslungsreichen Übungen wie Schlitten schieben/ziehen, Rudern, Ausfallschritten und funktionellen Workouts – angelehnt an das offizielle HYROX-Format. Perfekt für alle, die sich auspowern, ihre Leistungsfähigkeit steigern und ein strukturiertes, motivierendes Training erleben wollen – egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittene.. [Ab 16 Jahren.](#)

Bodyweight

Unter Bodyweight Training versteht man ein Kraft- und/oder Ausdauertraining, das größtenteils oder komplett ohne Geräte auskommt. Der Widerstand, der sonst von Hanteln, Kettlebells, Kabelzug und Co. stammt, wird ausschließlich über das eigene Körpergewicht erzeugt. [Ab 14 Jahren](#)

Boxworkout

Ein Training, das sowohl den Körper, als auch den Geist fordert und stärkt. Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Ausdauer – alles in einem Kurs. **Sommerpause August & September.** [Ab 14 Jahren.](#)



CIRCL Mobility™ konzentriert sich auf Flexibilitäts-, Atem- und Mobilitätsübungen.

RELEASE – Erweitert die Beweglichkeit und baut Spannungen ab – du wirst dich besser denn je fühlen.

RESTORE – Schneller zurück zur körperlichen Fitness und gleichzeitig eine Verbesserung von Gleichgewicht und Konzentration.

RENEW – Stimuliert das Nervensystem des Körpers, um Muskelaktivierung und Durchblutung zu fördern. [Ab 14 Jahren](#)

Core

Core (Kern) zielt auf die Körpermitte ab. Mit einer Kombination aus Bauch und Rückenübungen wird die Tiefenmuskulatur gestärkt & die Körpermitte gekräftigt. [Ab 14 Jahren.](#)

Indoorcycling

Bei diesem Ausdauertraining wird sowohl das physische als auch das mentale Wohlbefinden der Teilnehmer gesteigert. In einer Gruppe wird unter Anleitung eines Instructors zu Musik geradelt. [Ab 14 Jahren.](#)

OPEN GYM

Unsere Aktivhalle – Dein individuelles Workout. Hier kannst du Dich, mit allen zur Verfügung stehenden Geräten und Kleingeräten auspowern. (Ski-Ergometer, Langhanteltraining, Box-workout, Bodyweight Workout, Medizinbälle, Kettlebells, Klimzugstange, Sandsäcke u.v.m.). [Ab 18 Jahren.](#)

Pilates

Durch den Einsatz eines speziellen Pilates-Balls wird jede Übung intensiviert und somit Tiefenmuskulatur und der Beckenboden angesprochen. Darüber hinaus werden die Bewegungssegmente der gesamten Wirbelsäule stabilisiert! [Ab 14 Jahren.](#)



POUND® ist ein energiegeladenes Ganzkörperworkout mit Schlagzeug-Fitness Stöcken. Kombiniert werden Ausdauer- und Kraftelemente inspiriert aus dem Pilates- und Yogabereich. Durch das Trommeln zu rockiger Musik kommen Herz-und Kreislauf effektiv in Schwung. [Ab 14 Jahren.](#)

Power Dumbell

Das Langhantel-Programm kräftigt, formt und definiert die Muskulatur des gesamten Körpers. Ein motivierendes Training unter der Verwendung von „Freigewichten“ trainiert sämtliche Hauptmuskeln des Körpers zu mitreißender Musik, ohne komplizierte Choreographie. [Ab 16 Jahren.](#)

Rückenfit

Rückenfit ist ein Gruppentraining mit dem Ziel, durch funktionelle Übungen das Gesamtsystem „Rücken“ leistungsfähiger und dadurch schmerzfreier zu machen, Ihr Garant für Lebensqualität. [Ab 14 Jahren.](#)

Rücken Yoga

Schwerpunkt dieses Kurses liegt in der Kräftigung, Dehnung, Mobilisierung und Entspannung der Rückenmuskulatur, unter Einbeziehung von Übungen für den ganzen Körper. [Ab 14 Jahren.](#)



Kraftvolle, lebendige Rhythmen begleiten hochintensives Intervalltraining. Ein intensives Kraft- und Ausdauertraining, bei dem jeder Teilnehmer einen Gang höher schaltet. Trainiert wird nur mit dem eigenen Körpergewicht. Entdecke den Sportler in dir, spüre die Kraft, die Energie und werde fit! [Ab 14 Jahren.](#)

T-Bow

Das Power-Workout mit dem multifunktionellen Trainingsbogen (T-Bow) bringt jede Faser des Körpers zum „Glühen“. Durch abwechslungsreiche Bewegungen in Kombination mit Kleingeräten wie Therabänder und Hanteln wird der gesamte Körper gekräftigt. [Ab 14 Jahren.](#)



TMX beschäftigt sich mit den in der Tiefe liegenden Faszien, welche rund um Muskel, Muskelfaserbündel und Muskelfasern vorhanden sind. Es hilft dabei Verspannungen & Triggerpunkte gezielter zu bearbeiten und diese nachhaltig zu lösen. [Ab 16 Jahren.](#)



Neuartiges, dynamisches, gelenkschonendes Fitness-Trainingssystem auf „highspeed“ Trampolinen. World-Jumping fordert über 300 Muskeln mit Spaß und Party im Kurs. Ideales Bauch-, Beine-, Po- und Rückentraining gepaart mit Ausdauertraining. [Ab 14 Jahren.](#)

Yoga

Es gibt viele positive Effekte im Yoga. Kraft und Flexibilität werden gesteigert, das Körpergefühl verbessert, Verspannungen werden reduziert, Energie getankt und gleichzeitig die Leistungsfähigkeit gesteigert. Den inneren Geist beruhigen und die Seele zum Lächeln bringen. (Jeden 1. & 3. Sonntag). [Ab 14 Jahren.](#)

Yoga & Pilates

Unser Kurs Yoga-Pilates kombiniert ein dynamisches Yoga mit den Inhalten eines Pilates-Trainings. Eine interessante Mischung aus den Vorzügen beider Lehren macht diesen Kurs besonders. [Ab 14 Jahren.](#)



In Zumba-Kursen erwarten Sie exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Zumba ist ein effektives Ausdauertraining, gleichzeitig aber auch, durch den Einsatz von Kraft und Körperformungsübungen. Ein Training für den ganzen Körper! [Ab 14 Jahren.](#)

