

KURSPLAN

Fitness

2026



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
Full Body Workout 09:00 Uhr Halle 1	Female Balance 09:00 Uhr Halle 1	Bodystyling 09:00 Uhr Halle 1	Zumba Gold 09:15 Uhr Halle 2	Full Body Workout 09:00 Uhr Halle 1	
Zumba Gold 15:00 Uhr Halle 2	Getanzte Lebensfreude 10:00 Uhr Halle 2 oben	Tanz der Faszien 09:00 Uhr Halle 2	BBP mit Baby/Kleinkind 10:15 Uhr Halle 2 oben	Zumba 10:15 Uhr Halle 2 oben	
Full Body Workout 16:00 Uhr Halle 2			Gesundheit-Fitness 10:00 Uhr Halle 2 oben	Bauchtanz 18:00 Uhr TH OBW	
Step Level 1 & Workout 17:00 Uhr Halle 2			Full Body Workout 10:00 Uhr Halle 1	Full Body Workout 19:00 Uhr Halle 1	
Kraft-Ausdauer 17:30 Uhr Halle 2 oben	Full Body Workout 17:00 Uhr Halle 2 oben	Full Body Workout 16:05 Uhr Halle 1	Zumba 19:00Uhr Halle 2		
Getanzte Lebensfreude 18:00 Uhr Halle 2	Step Level 2 18:00 Uhr Halle 1	Volleyball Freizeitgruppe 18:00 Uhr TH Früchteburgschule	Strong Nation 20:00 Uhr Halle 2		
Allrounder ab 15 Jahren 18:00 Uhr TH Früchteburgschule	Zumba 18:00 Uhr Halle 2	Spiele für Männer 18:30 Uhr TH JAG	Kraft Arena 20:00 Uhr Halle 1		
Full Body Workout 19:00 Uhr Halle 2	Bodystyling 19:00 Uhr Halle 2	Fitness für Männer 19:00 Uhr Halle 1			
Strong Nation 20:00 Uhr Halle 2	Fit in der Schwangerschaft 19:05 Uhr Gymnastikraum		Ballspiele & Fitness 18:00 Uhr Halle 1	Funktionelles Krafttraining 18:30 Uhr Halle 2	

KURSPLAN

Reha- und Gesundheitssport

2026



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Nordic Walking
09:00 Uhr
ISV-Eingang

Gesundheits-Fitness
09:00 Uhr
Halle 2 oben

Nordic Walking
09:00 Uhr
ISV-Eingang

**Herzsport
unter ärztlicher Aufsicht**
08:00 Uhr
Halle 1

Seniorensport auf dem Stuhl
10:05 Uhr
Halle 2

Seniorensport auf dem Stuhl
10:00 Uhr
Halle 2

COPD Lungensport
10:00 Uhr
Halle 2

Gesundheits-Fitness
10:00 Uhr
Halle 2 oben

Nordic Walking
08:30 Uhr
ISV-Eingang

Reha Sport
10:15 Uhr
Halle 1

**Herzsport
unter ärztlicher Aufsicht**
10:00 Uhr
Halle 1

Seniorensport auf dem Stuhl
10:15 Uhr
Halle 2

Zumba Gold
09:15 Uhr
Halle 2

**Herz- und Lungensport
unter ärztlicher Aufsicht**
11:15 Uhr
Halle 2

**Herzsport
unter ärztlicher Aufsicht**
11:00 Uhr
Halle 1

**Herzsport
unter ärztlicher Aufsicht**
10:00 Uhr
Halle 1

Reha Sport Hüfte & Knie
11:15 Uhr
Halle 1

**Sport bei neurologischen
Erkrankungen**
11:00 Uhr
Halle 2

**Herzsport
unter ärztlicher Aufsicht**
11:00 Uhr
Halle 1



Zumba Gold
15:00 Uhr
Halle 2



Zumba Gold auf dem Stuhl
11:15 Uhr
Halle 2

Ping Pong Parkinson
15:00 Uhr
Halle 2

**Herzsport
unter ärztlicher Aufsicht**
18:45 Uhr
Halle 1

Seniorensport auf dem Stuhl
15:30 Uhr
Halle 2

Schulter- & Nackengymnastik
11:15 Uhr
Halle 2 oben

Ping Pong Parkinson
16:30 Uhr
Halle 2

**Herzsport
unter ärztlicher Aufsicht**
17:00 Uhr
Halle 1

Mobilisation
17:45 Uhr
Gymnastikraum

Behindertensport
17:00 Uhr
Halle 1

**Herzsport
unter ärztlicher Aufsicht**
18:00 Uhr
Halle 1

Fit Kick
18:30 Uhr
JAG (Sommer) Halle 2 (Winter)



Tischtennis
17:45 Uhr
Halle 2

KURSPLAN



Kinder

2026



Montag

Babyschwimmen ab 12. Woche
10:00 Uhr
Friesenthalme

Maximus ab 10 Monate
15:00 Uhr
Halle 1

Vorschulkinder und Erstklässler
15:00 Uhr
TH Constantia

Eltern-Kind-Turnen
16:00 Uhr
Halle 1

Kinderturnen ab 3 Jahren
16:00 Uhr
TH Constantia

Schwimmstunde für Kinder
16:00 Uhr
Friesenthalme

Allrounder ab 15 Jahren
18:00 Uhr
TH Früchteburgschule

Dienstag

Tanzmäuse 4-6 Jahre
15:00 Uhr
Halle 2 oben

Wahrnehmungsförderung für Vorschulkinder
16:00 Uhr
Halle 1

Dance Kids 7-9 Jahre
16:00 Uhr
Halle 2 oben

ZUMBA Kids ab 9 Jahren
16:00 Uhr
Gymnastikraum

Wahrnehmungsförderung 1.-3. Klasse
17:00 Uhr
Halle 1



Mittwoch



Kinderturnen ab 3 Jahren
15:30 Uhr
TH Früchteburgschule

Vorschulkinder und Erstklässler
16:30 Uhr
TH Früchteburgschule



Donnerstag

Kleinkindschwimmen ab 15 Monate
09:00 Uhr
Friesenthalme

BBP mit Baby/Kleinkind
10:15 Uhr
Halle 2 oben

Turnen für Grundschulkinder ab 7 Jahren
15:00 Uhr
TH Constantia

Eltern-Kind-Turnen
15:30 Uhr
Halle 1

Vorschulkinder und Erstklässler
15:30 Uhr
TH Früchteburgschule

Turnen für Grundschulkinder ab 7 Jahren
16:30 Uhr
TH Früchteburgschule

Freitag

Eltern-Kind-Turnen
10:15Uhr
Halle 1



KURSPLAN

Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik

2026



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

08:00 Uhr
Gymnastikraum

08:00 Uhr
Halle 2

08:00 Uhr
Gymnastikraum

08:00 Uhr
Halle 2

08:00 Uhr
Halle 2

09:00 Uhr
Gymnastikraum

09:00 Uhr
Halle 2 & Gymnastikraum

09:00 Uhr
Gymnastikraum

09:00 Uhr
Halle 1

09:00 Uhr
Halle 2

Reha
10:15 Uhr
Halle 1

10:00 Uhr
Gymnastikraum

Reha
10:15 Uhr
Gymnastikraum

10:15 Uhr
Gymnastikraum

10:00 Uhr
Gymnastikraum

16:30 Uhr
Halle 2 oben



11:00 Uhr
Gymnastikraum

17:45 Uhr
Halle 1

15:55 Uhr
Halle 2

16:30 Uhr
Halle 2

19:15 Uhr
Gymnastikraum

17:00 Uhr
Halle 2

16:45 Uhr
Halle 2

18:00 Uhr
Halle 2 oben

20:00 Uhr
Halle 1

20:00 Uhr
Gymnastikraum

18:00 Uhr
Gymnastikraum

19:00 Uhr
Halle 2 oben

