

KURSPLAN

Fitness

2026



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Full Body Workout 09:00 Uhr Halle 1	Kraft & Entspannung 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
Fit mit Kinderwagen 10:15 Uhr Sportplatz	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	Bodystyling 10:15 Uhr Halle 2 oben
Zumba Gold 15:00 Uhr Halle 2		Gesundheits-Fitness 10:00 Uhr Halle 2 oben		
Full Body Workout 16:00 Uhr Halle 2		Full Body Workout 10:00 Uhr Halle 1		
Step Level 1 & Workout 17:00 Uhr Halle 2	Full Body Workout 17:00 Uhr Halle 2 oben	Full Body Workout 16:05 Uhr Halle 1	Bauchtanz 18:00 Uhr TH OBW	
Kraft-Ausdauer 17:30 Uhr Halle 2 oben	Step Level 2 18:00 Uhr Halle 1		Full Body Workout 19:00 Uhr Halle 1	
Getanzte Lebensfreude 18:00 Uhr Halle 2	Zumba 18:00 Uhr Halle 2	Volleyball Freizeitgruppe 18:00 Uhr TH Fröchteburgschule	Full Body Workout 19:00 Uhr Halle 1	Ballspiele & Fitness 18:00 Uhr Halle 1
Allrounder ab 15 Jahren 18:00 Uhr TH Fröchteburgschule	Bodystyling 19:00 Uhr Halle 2	Spiele für Männer 18:30 Uhr TH JAG	Zumba 19:00 Uhr Halle 2	
Full Body Workout 19:00 Uhr Halle 2		Fitness für Männer 19:00 Uhr Halle 1	Strong Nation 20:00 Uhr Halle 2	
Strong Nation 20:00 Uhr Halle 2		Fit in der Schwangerschaft 19:05 Uhr Gymnastikraum	Kraft Arena 20:00 Uhr Halle 1	

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	Senioren-sport auf dem Stuhl 10:05 Uhr Halle 2
Senioren-sport 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	Herz-sport unter ärztlicher Aufsicht 10:00 Uhr Halle 1	Senioren-sport 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	Herz-sport unter ärztlicher Aufsicht 11:00 Uhr Halle 1	Reha Sport 10:15 Uhr Gymnastikraum	Herz-sport 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	Herz-sport unter ärztlicher Aufsicht 11:00 Uhr Halle 1	Herz-sport unter ärztlicher Aufsicht 11:00 Uhr Halle 1	
Fit im Kopf - Gehirntraining 15:00 Uhr Cafeteria		Schulter- & Nackengymnastik 11:15 Uhr Gymnastikraum	Zumba Gold auf dem Stuhl 11:15 Uhr Halle 2	
Zumba Gold 15:00 Uhr Halle 2		Senioren-sport auf dem Stuhl 15:00 Uhr Halle 2	Schulter- & Nackengymnastik 11:15 Uhr Halle 2 oben	Ping Pong Parkinson 15:00 Uhr Halle 2
Herz-sport unter ärztlicher Aufsicht 18:45 Uhr Halle 1		Herz-sport unter ärztlicher Aufsicht 17:00 Uhr Halle 1	Mobilisation 17:45 Uhr Gymnastikraum	Ping Pong Parkinson 16:30 Uhr Halle 2
		Herz-sport unter ärztlicher Aufsicht 18:00 Uhr Halle 1	Behindertensport 17:45 Uhr Halle 1 Tischtennis 17:45 Uhr Halle 2 	Behindertensport 17:00 Uhr Halle 1 
		Fit Kick 18:30 Uhr JAG (Sommer) Halle 2 (Winter)		

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	16:15 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	

KURSPLAN



Kinder

2026



Montag

Babyschwimmen ab der 12. Woche
10:00 Uhr
Friesentherme

Fit mit Kinderwagen
10:15 Uhr
Sportplatz

Maximus ab 10 Monaten
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
Friesentherme

Allrounder ab 15 Jahren
18:00 Uhr
TH Fruchteburgschule

Dienstag



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

Dance Kids 6–8 Jahre
16:00 Uhr
Halle 2 oben

ZUMBA Kids ab 9 Jahren
16:00 Uhr
Gymnastikraum

**Wahrnehmungsförderung
für Vorschulkinder**
16:00 Uhr
Halle 1

**Wahrnehmungsförderung
1.–3. Klasse**
17:00 Uhr
Halle 1

Mittwoch



Kinderturnen ab 3 Jahren
15:30 Uhr
TH Fruchteburgschule

Vorschulkinder und Erstklässler
16:30 Uhr
TH Fruchteburgschule



Donnerstag

**Kleinkindschwimmen
ab 15 Monaten**
09:00 Uhr
Friesentherme

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 Fruchteburgschule

**Turnen für Grundschulkinder ab 7
Jahren**
16:30 Uhr
TH Fruchteburgschule

Freitag

Eltern-Kind-Turnen
10:15 Uhr
Halle 1

