Kursplan 04.Januar 2027

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:00 Uhr	Gesunder Körper 1	Senioren-Fit	Gesunder Körper 1	Senioren-Fit	Senioren-Fit	
09:00 Uhr	Gesunder Körper 2	Hocker-Gym / T-RENA	Rücken-Fit 1	Rücken-Fit 2	Gesunder Körper 2	
10:00 Uhr	Rücken-Fit 1	Rücken-Fit 1	Hocker-Gym	Gesunder Körper 1	Gesunder Körper 1	Rücken-Fit 1
11:00 Uhr	Qi Gong	Gesunder Körper 2	Pilates	T-RENA	Rücken-Fit 1	Starke Mitte
12:00 Uhr	Gesunder Körper 2	Gesunder Körper 1	Gesunder Körper 1			Vital Zirkel
13:00 Uhr					Gesunder Körper 1	
14:00 Uhr						
15:00 Uhr	Rücken-Fit 1	Starke Mitte	Gesunder Körper 2	Rücken-Fit 1	Rücken-Fit 1	
16:00 Uhr	Gesunder Körper 1	Gesunder Körper 1	Gesunder Körper 1 / T-RENA	Qi Gong	Starke Mitte	
17:00 Uhr	Vital Zirkel	Gesunder Körper 2	Rücken-Fit 1	Pilates	Yoga	
18:00 Uhr	Rücken-Fit 2 / T-RENA	Rücken-Fit 1 / RV-FIT	Vital Zirkel / Zumba	Rücken-Fit 2 / RV-FIT		
19.00 Uhr	Gesunder Körper 2	Gesunder Körper 2	Gesunder Körper 2	Gesunder Körper 2		

Kursplan 04.Januar 2027

Kursbeschreibung

Gesunder Körper 1:	*(50 Min) -> Ganzkörper-Training mit verschiedenen Schwerpunkten/ Schwierigkeitsstufe classic*
Gesunder Körper 2:	*(50 Min) -> Ganzkörper-Training mit verschiedenen Schwerpunkten/ Schwierigkeitsstufe intensiv*
Hocker Gym:	*(50 Min) -> Muskel- Gelenktraining im Stand oder Sitz auf Hocker (keine Bodenübungen)*
SeniorenFit:	*(50 Min) -> Ganzkörpertraining für Senioren (Gangsicherheit, Beweglichkeit und Kraft)*
Fokus Körper:	*(50 Min) -> Mobilisierung, Achtsamkeit u. Entspannung für Körper und Geist*
Qi Gong:	*(50 Min) -> Konzentrations- und Bewegungskunst, um die Lebensenergie zu regulieren und Stress abzubauen*
Zumba Gold:	*(50 Min) -> Tanz-Fitness für Gleichgewicht und Koordination mit Choreografien für aktive Ältere, Einsteiger u. Wiedereinsteiger*
Pilates:	*(50 Min) -> Ganzkörperübungen und bewusste Atmung zur Kräftigung des Powerhouse*
Vital Zirkel:	*(50 Min) -> Zirkeltraining für den gesamten Körper zur Steigerung der Kraft und Kraftausdauer*
RückenFit 1:	*(50 Min) -> Wirbelsäulengymnastik mit mobilisierenden und kräftigenden Ganzkörperübungen. Schwierigkeitsstufe medium*
RückenFit 2:	*(50 Min) -> Wirbelsäulengymnastik mit mobilisierenden und kräftigenden Ganzkörperübungen. Schwierigkeitsstufe intensiv*
Starke Mitte:	*(50 Min) -> Ganzkörpertraining mit Fokus auf Kräftigung und Stabilisation der Körpermitte*
Yoga:	*(50 Min) -> Hatha Yoga, fließender Yogakurs mit Fokus auf Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und bewusster Atmung*
T-Rena:	*(60 Min) -> Trainigstherapeutische-Reha-Nachsorge der Deutschen Rentenversicherung*
RV-Fit:	*(60 Min) -> Präventions-Sport der Deutschen Rentenversicherung*