



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
09.00 - 09.45 Uhr Fit am Morgen Pilates-Rücken-Kräftigung Ariane	09.30 - 10.15 Uhr Rücken Fit Kraft-Dehnung-Mobilisation Gaby	09.00 - 09.45 Uhr Bodyforming Straffung-Dehnung Susi		08.15 - 09.00 Uhr Rehakurs Rehasportverein	10.00 - 11.00 Uhr  Box Intervall Steffi
10.00 - 10.45 Uhr Rehakurs Rehasportverein	15.30 - 16.15 Uhr Rehakurs Rehasportverein	10.00 - 10.45 Uhr Rehakurs Rehasportverein		09.15 - 10.00 Uhr Rehakurs Rehasportverein	
	16.30 - 17.15 Uhr Rehakurs Rehasportverein			10.15 - 11.00 Uhr Rücken Fit Kraft-Dehnung-Mobilisation Ariane	
17.30 - 18.15 Uhr HIIT Intervalltraining Uli	17.30 - 18.15 Uhr MOVE & MIX Ein Kurs - wechselndes Workout Daniel	17.30 - 18.15 Uhr IRON SYSTEM akuter Fettverlust Uli	17.30 - 18.15 Uhr  Box Intervall Tatjana		
18.30 - 19.15 Uhr IRON SYSTEM Akuter Fettverlust! Uli	18.30 - 19.15 Uhr Step Classic Fortgeschritten Tamara	18.30 - 19.15 Uhr Ausdauer Workout/ Bauchkiller Ausdauer / Ganzkörpertraining Uli	18.30 - 19.15 Uhr IRON SYSTEM Akuter Fettverlust! Tatjana	17.30 - 18.15 Uhr Pilates (intensiv) Figur-Rücken-Beckenboden Tamara	
	19.30 - 20.15 Uhr Pilates (sanft) Figur-Rücken-Beckenboden Tamara	19.30 - 20.15 Uhr Rehakurs Rehasportverein	19.30 - 20.15 Uhr Rücken Fit Kraft-Dehnung-Mobilisation Lea	18.30 - 19.15 Uhr Step Anfänger Tamara	

Bitte zu jedem Kurs ein Handtuch mitbringen! Bei gesundheitlichen Einschränkungen bitte den Kursleiter vorher informieren! Änderungen vorbehalten!

KURS KOMPASS

-  Body & Mind / Gesundheit
-  Kurs von externen Partnern
-  Ausdauer / Kraft / Straffung
-  Ausdauer und Koordination

KURSPLAN

ab 1. Oktober 2025

*für einen Körper
in dem man
gerne lebt!*

