

**MONTAG**

09.00 - 09.45 Uhr  
**Fit am Morgen**  
 Pilates-Rücken-Kräftigung  
 Ariane

10.00 - 10.45 Uhr  
**Rehakurs**  
 Rehasportverein

17.30 - 18.15 Uhr  
**HIIT**  
 Intervalltraining  
 Uli

18.30 - 19.15 Uhr  
**IRON SYSTEM**  
 Akuter Fettverlust!  
 Uli

**DIENSTAG**

09.30 - 10.15 Uhr  
**Rücken Fit**  
 Kraft-Dehnung-Mobilisation  
 Gaby

15.30 - 16.15 Uhr  
**Rehakurs**  
 Rehasportverein

16.30 - 17.15 Uhr  
**Rehakurs**  
 Rehasportverein

17.30 - 18.15 Uhr  
**MOVE & MIX**  
 Ein Kurs - wechselndes Workout  
 Daniel

18.30 - 19.15 Uhr  
**Step Classic**  
 Fortgeschritten  
 Tamara

19.30 - 20.15 Uhr  
**Pilates** (sanft)  
 Figur-Rücken-Beckenboden  
 Tamara

**MITTWOCH**

09.00 - 09.45 Uhr  
**Bodyforming**  
 Straffung-Dehnung  
 Susi

10.00 - 10.45 Uhr  
**Rehakurs**  
 Rehasportverein

17.30 - 18.15 Uhr  
**IRON SYSTEM**  
 akuter Fettverlust  
 Uli

18.30 - 19.15 Uhr  
**Ausdauer Workout/ Bauchkiller**  
 Ausdauer / Ganzkörpertraining  
 Uli

19.30 - 20.15 Uhr  
**Rehakurs**  
 Rehasportverein

**DONNERSTAG**

08.15 - 09.00 Uhr  
**Rehakurs**  
 Rehasportverein

09.15 - 10.00 Uhr  
**Rehakurs**  
 Rehasportverein

10.15 - 11.00 Uhr  
**Rücken Fit**  
 Kraft-Dehnung-Mobilisation  
 Ariane

17.30 - 18.15 Uhr  
**STRONG NATION**  
 Box Intervall  
 Tatjana

18.30 - 19.15 Uhr  
**IRON SYSTEM**  
 Akuter Fettverlust!  
 Tatjana

19.30 - 20.15 Uhr  
**Rücken Fit**  
 Kraft-Dehnung-Mobilisation  
 Lea

17.30 - 18.15 Uhr  
**Pilates** (intensiv)  
 Figur-Rücken-Beckenboden  
 Tamara

18.30 - 19.15 Uhr  
**Step**  
 Anfänger  
 Tamara

**SAMSTAG**

10.00 - 11.00 Uhr  
**STRONG NATION**  
 Box Intervall  
 Steffi

# KURSPLAN

ab 1. Oktober 2025

## KURS KOMPASS

■ Body & Mind / Gesundheit

■ Kurs von externen Partnern

■ Ausdauer / Kraft / Straffung

■ Ausdauer und Koordination

für einen Körper  
 in dem man  
 gerne lebt!

