

# Kursplan

(ab 06.01.2026)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.00-9.00 Uhr <b>ZirkelFit*</b>	8.00-9.00 Uhr <b>Nordic Walking*</b>	8.00-9.00 Uhr <b>Rehasport</b>	8.00-9.00 Uhr <b>Rehasport</b>	
9.15-10.15 Uhr <b>Pilates* (Fortgeschritten)</b>	9.30-10.30 Uhr <b>Rehasport</b>	9.30-10.30 Uhr <b>Rehasport</b>	9.00-10.00 Uhr <b>Pilates* (Fortgeschritten)</b>	
10.30-11.30 Uhr <b>Rehasport</b>	10.30-11.30 Uhr <b>Rehasport</b>	10.30-11.30 Uhr <b>Rehasport</b>	10.30-11.30 Uhr <b>ZirkelFit*</b>	
14.30-15.30 Uhr <b>Rehasport</b>				
16.00-17.00 Uhr <b>Pilates* (Fortgeschritten)</b>		16.15-17.15 Uhr <b>ZirkelFit*</b>	16.15-17.45 Uhr <b>Sekundärprävention Rücken**</b> (neuer Kurs: ab 22.01.2026)	
17.15-18.15 Uhr <b>Functional Fitness*</b>	17.00-18.00 Uhr <b>Rehasport</b>	17.30-18.30 Uhr <b>Pilates* (Fortgeschritten)</b>		
18.30-19.30 Uhr <b>Functional Fitness*</b>	18.00-19.00 Uhr <b>Rehasport</b>	18.45-19.45 Uhr <b>ZirkelFit*</b>	18.00-19.00 Uhr <b>Rehasport</b>	
19.45-20.45 Uhr <b>Pilates* (Fortgeschritten)</b>	19.00-20.00 Uhr <b>Rehasport</b>	20.00-21.00 Uhr <b>Functional Fitness*</b>	19.00-20.00 Uhr <b>Rehasport</b>	

Kursplan gilt vorerst bis 04/2026 – Änderungen vorbehalten! Kurszeiten können ggf. nochmal variieren!

\* Alle Präventionskurse (Pilates, RückenFit, ZirkelFit, Functional Fitness und Nordic Walking) sind **ZPP-zertifiziert** und werden von den Krankenkassen bezuschusst!

\*\* Sekundärprävention „Rücken“ (12x90Min.) wird ebenfalls von der Krankenkasse (AOK) bezuschusst!



## Sekundärprävention „Rücken“

Du plagst dich schon etwas länger mit Rückenschmerzen und weißt nicht genau, was du dagegen tun kannst?

Dann starte mit uns das Sekundärpräventionsprogramm „Rücken“.

Dieses Programm wird unter anderem auch von deinem Arzt verordnet und dann auch von den Krankenkassen bezuschusst.

## ZirkelFit

Zirkeltraining bedeutet ein vielseitiges Workout für den gesamten Körper bei hohen Trainingseffekten und wenig Zeitaufwand.

Ein funktionelles Zirkeltraining kann gleichzeitig Kraft, Ausdauer, Koordination, Stabilität und Beweglichkeit verbessern. Die Freude an der Bewegung und der Spaß, gemeinsam mit den anderen Teilnehmern in der Gruppe, kommt dabei natürlich nicht zu kurz!

## RückenFit

Du möchtest gern vorbeugend was gegen Rückenschmerzen tun?

Dann mach gemeinsam mit uns RückenFit – Übungen zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur und zur Verbesserung der Mobilität deiner Wirbelsäule!

# Kursplan

(ab 06.01.2026)

## Hier noch ein Paar Info's zu den Kursen:

### Functional Fitness

Ein funktionelles Power Workout für mehr Kraft und Bewegungseffizienz!

Dieses besondere Ganzkörpertraining bezieht sich auf die 7 elementaren, funktionellen Bewegungsmuster in unserem Alltag.

Und durch ein einfach aufgebautes, wiederkehrendes Trainingssystem erleichtert es neuen Teilnehmern den Einstieg und bietet Fortgeschrittenen die Möglichkeit, kontrolliert an die eigenen Grenzen zu gehen!

### Nordic Walking

Nordic Walking ist ein wunderbares Ganzkörpertraining für Jedermann und bietet dir durch die Bewegung in der freien Natur ein besonderes Erlebnis.

Dabei wird das schnelle Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt und durch verschiedene Techniken kann dabei jeder das für sich passende Trainingslevel wählen.

Nordic Walking bringt viele positive Effekte mit sich!

Neben der Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, Kräftigung der Muskulatur und der Knochen, dem Lösen von Muskelverspannungen im Nacken- und Schulterbereich, steht vor allem die freudvolle Bewegung in der Gruppe im Vordergrund.

### Pilates (Fortgeschritten)

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining mit einer gezielten Anspannung der Körpermitte.

So unterstützt Pilates die Rumpfstabilität, verbessert deine Körperhaltung und eigene Körperwahrnehmung und eignet sich auch hervorragend zur Stressbewältigung.

Mit Hilfe einzelner Kleingeräte und verschiedener Übungsvariationen kannst du dir auch immer neue Trainingsziele im Pilates setzen.

### Rehasport

Rehasport ist eine ergänzende Maßnahme zur medizinischen Rehabilitation.

Mit Hilfe unserer abwechslungsreichen Kurse wird die eigene Mobilität gefördert und die physische und psychische Belastbarkeit erhöht.

Rehasport soll nicht nur Ausdauer und Kraft stärken sowie Koordination und Flexibilität verbessern, sondern langfristig auch Hilfe zur Selbsthilfe sein.