

Sommerspecial 2026 – Woche A

(Anfang April bis Mitte September)

Plan bis Ende Mai:

KW 15 – 07.04. bis 10.04.2026

KW 19 – 04.05. bis 08.05.2026

KW 17 – 20.04. bis 24.04.2026

KW 21 – 18.05. bis 22.05.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag							
8.00-9.00 Uhr RückenFit	8.00-9.00 Uhr Nordic Walking			<p>Pilates (Gemischt)</p> <p>Ein ganzheitliches Körpertraining mit einer gezielten Anspannung der Körpermitte.</p> <p>Du bist Anfänger im Pilates oder hast bereits auch schon einen Kurs bei uns besucht? Hier kannst du Pilates gern mal ausprobieren und an deiner Technik der wichtigsten Basisübungen feilen!</p> <p>Mit Hilfe einzelner Kleingeräte und verschiedener Übungsvariationen kannst du dir auch immer neue Trainingsziele im Pilates setzen.</p>							
9.15-10.15 Uhr Pilates			9.00-10.00 Uhr Pilates								
16.00-17.00 Uhr Pilates		16.15-17.15 Uhr RückenFit	<p>Aqua Fitness</p> <p>Ab Juni immer Mi 19.00-20.00 Uhr und Do 19.00-20.00 Uhr</p>								
17.15-18.15 Uhr Fit durch den Sommer	<p>Kosten im Sommerspecial</p> <table border="1"> <tr> <td>1er-Karte</td> <td>13 €</td> </tr> <tr> <td>5er-Karte</td> <td>65 €</td> </tr> <tr> <td>10er-Karte</td> <td>120 €</td> </tr> <tr> <td>20er-Karte</td> <td>220 €</td> </tr> </table>	1er-Karte			13 €	5er-Karte	65 €	10er-Karte	120 €	20er-Karte	220 €
1er-Karte		13 €									
5er-Karte	65 €										
10er-Karte	120 €										
20er-Karte	220 €										
18.30-19.30 Uhr RückenFit		18.45-19.45 Uhr Fit durch den Sommer									
19.45-20.45 Uhr Pilates		20.00-21.00 Uhr Functional Fitness		<p>Functional Fitness</p> <p>Ein funktionelles Power Workout für mehr Kraft und Bewegungseffizienz!</p> <p>Dieses besondere Ganzkörpertraining bezieht sich auf die 7 elementaren, funktionellen Bewegungsmuster in unserem Alltag.</p> <p>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!</p>							

Fit durch den Sommer

Du möchtest gemeinsam mit uns deine Kondition verbessern? Dann bietet dir dieser Kurs eine tolle Kombination von Ausdauer- und Krafttraining an der frischen Luft! (z.B. Kraft-Ausdauer-Zirkel, Treppentraining, Step Aerobic uvm.)

Nordic Walking

Ein wunderbares Ganzkörpertraining für Jedermann in der freien Natur! Dabei wird das schnelle Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt.

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! Bei schönem Wetter findet der Kurs draußen statt!

Sommerspecial 2026 – Woche B

(Anfang April bis Mitte September)

Plan bis Ende Mai:

KW 16 – 13.04. bis 17.04.2026

KW 20 – 11.05. bis 15.05.2026

KW 18 – 27.04. bis 01.05.2026

KW 22 – 25.05. bis 29.05.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag							
8.00-9.00 Uhr RückenFit	8.00-9.00 Uhr Nordic Walking			<p>Pilates (Gemischt)</p> <p>Ein ganzheitliches Körpertraining mit einer gezielten Anspannung der Körpermitte.</p> <p>Du bist Anfänger im Pilates oder hast bereits auch schon einen Kurs bei uns besucht? Hier kannst du Pilates gern mal ausprobieren und an deiner Technik der wichtigsten Basisübungen feilen!</p> <p>Mit Hilfe einzelner Kleingeräte und verschiedener Übungsvariationen kannst du dir auch immer neue Trainingsziele im Pilates setzen.</p>							
9.15-10.15 Uhr Pilates			9.00-10.00 Uhr Pilates								
16.00-17.00 Uhr Pilates		16.15-17.15 Uhr Fit durch den Sommer	<p>Aqua Fitness</p> <p>Ab Juni immer Mi 19.00-20.00 Uhr und Do 19.00-20.00 Uhr</p>								
17.15-18.15 Uhr RückenFit	<p>Kosten im Sommerspecial</p> <table border="1"> <tr> <td>1er-Karte</td> <td>13 €</td> </tr> <tr> <td>5er-Karte</td> <td>65 €</td> </tr> <tr> <td>10er-Karte</td> <td>120 €</td> </tr> <tr> <td>20er-Karte</td> <td>220 €</td> </tr> </table>	1er-Karte			13 €	5er-Karte	65 €	10er-Karte	120 €	20er-Karte	220 €
1er-Karte		13 €									
5er-Karte	65 €										
10er-Karte	120 €										
20er-Karte	220 €										
18.30-19.30 Uhr Fit durch den Sommer		18.45-19.45 Uhr RückenFit									
19.45-20.45 Uhr Pilates		20.00-21.00 Uhr Pilates		<p>Functional Fitness</p> <p>Ein funktionelles Power Workout für mehr Kraft und Bewegungseffizienz!</p> <p>Dieses besondere Ganzkörpertraining bezieht sich auf die 7 elementaren, funktionellen Bewegungsmuster in unserem Alltag.</p> <p>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!</p>							

Fit durch den Sommer

Du möchtest gemeinsam mit uns deine Kondition verbessern? Dann bietet dir dieser Kurs eine tolle Kombination von Ausdauer- und Krafttraining an der frischen Luft! (z.B. Kraft-Ausdauer-Zirkel, Treppentraining, Step Aerobic uvm.)

Nordic Walking

Ein wunderbares Ganzkörpertraining für Jedermann in der freien Natur! Dabei wird das schnelle Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt.

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! Bei schönem Wetter findet der Kurs draußen statt!