

Montag	Raum	Dienstag	Raum	Mittwoch	Raum	Donnerstag	Raum	Freitag	Raum
09:30-10:30 Indoor Cycling - Sebastian	CR	08:00-09:00 Pilates - Ulla	S2	08:15-09:00 Reha-Sport-Orthopädie - Daniela	S1	09:00-09:45 Reha-Sport-Orthopädie - Christian	S1	09:30-10:15 Reha-Sport im Sitzen - Jutta H.	S1
10:45-11:30 Reha-Sport im Sitzen - Anja S.	S2	10:00-10:45 Bodystyling - Anja S..	S1	09:30-10:30 Jumping - Daniela	S1	10:15-11:00 Reha-Sport-Orthopädie - Christian	S1	10:30-11:15 Reha-Sport-Orthopädie - Jutta H.	S1
16:00-17:00 Kreuzfidel - Christian	S1	16:30-17:30 Core & Stability - Daniela	S1	09:00-10:00 WS-Gymnastik - Christine	Voha	14:15-15:00 Reha-Sport-Orthopädie - Anja S.	S1	15:30-16:15 Jumping soft - Ute M.	S1
16:45-17:45 Pilates - Ulla	S2	17:45-18:45 Core & Stability - Daniela	S1	10:15-11:15 WS-Gymnastik - Christine	Voha	15:15-16:00 Reha-Sport-Orthopädie - Anja S.	S1	16:15-17:15 Pilates - Christine	S2
17:15-18:15 Jumping - Jutta	S1	17:45-18:45 TRX - Udo	S2	14:15-15:00 Reha-Sport-Orthopädie - Daniela	S1	16:45-17:45 Osteoporose-Gymnastik - Ute A.	PG	16:45-17:30 Reha-Sport-Orthopädie - Sandra T.	S1
18:30-19:30 Jumping Shadowboxer- Fabian	S1	18:00-18:45 Reha-Sport-Orthopädie - Klaus L.	Voha	16:15-17:30 Sanftes Yoga- Susana	S1	17:00-18:15 Regeneratives Yoga - Susana	S2	17:30-18:30 Deep Work - Sandra S.	S2
18:45-19:30 Reha-Sport-Orthopädie - Jutta	Voha	18:00-19:15 Basic Yoga- Susanne	PG	16:45-18:00 PME- Gabi	PG	17:30-18:25 Easy Cycling * - Daniela	CR	17:30-18:30 Indoor Cycling - Beate	CR
19:00-20:00 WS-Gymnastik - Christian	PG	19:00-20:00 Step-Aerobic - Myriam	S1	17:00-17:45 TRX - Christian	S2	18:00-18:45 Jumping - Myriam	S1	17:30-18:30 Laufkurs** - Martin	OD
19:45-20:45 Hot Iron - Sandra S.	S1	19:00-20:00 Indoor Cycling - Gaétane	CR	17:00-18:00 Pilates & Faszien- Dagmar	OL	18:00-19:00 Qi Gong * - Klaus R.	PG	Wochenende	
		19:00-19:45 Reha-Sport-Orthopädie - Klaus L.	Voha	18:00-18:45 Jumping soft - Ute M.	S1	18:45-19:45 Rückenschule - Daniela	S2		
		19:15-20:15 Jumping - René	S2	18:45-19:45 WS-Gymnastik - Heike	PG	19:00-19:50 Core Workout - Myriam	S1		
		20:00-21:15 Herbst 2025 Vinyasa Yoga- Lea	PG	19:00-19:45 14-tägig Jumping soft - Ute M.	S2	19:15-20:15 Qi Gong *** - Klaus R.	PG		
				19:00-20:00 Indoor Cycling - Michael/Sandra T.	CR	20:00-21:00 Herbst 2025 Liebscher& Bracht Übungen - Sabine	S2		
				19:15-20:15 Muscle Power - Beate	S1	Ganzkörpertraining			

Kursinhalte

Fitness

Indoor Cycling (Fitness)

Fitness online

Gesundheit

Reha-Sport

Kursräume

Spiegelsaal 1 S1

Spiegelsaal 2 S2

Cycling Raum CR

Online OL

Volkshaus Büttelborn Voha

Praxis Gries PG

Outdoor OD

Einsteiger *

Mittelstufe **

Fortgeschrittene ***

Sonntag

10:00-11:00 **Herbst 2025**

Indoor Cycling - Trainer siehe App CR

10:30-11:30

Jumping - Myriam/Daniela S1

Öffnungszeiten (Änderungen vorbehalten):

Mo 08:00-21:30

Di, Mi, Do 07:00 - 21:30

Fr 08:00-20:00

Sa 09:00-15:00

So 09:00-15:00

SKV Fitness- und Gesundheitssportzentrum, Berkacher Weg 2, 64572 Büttelborn, Tel. 06152-1875752, www.skv-buettelborn.de, fitness@skv-buettelborn.de (Räume S1, S2 & CR)

Spiegelsaal im Volkshaus Büttelborn, Mainzer Straße 85 (Eingang Fichtering), 64572 Büttelborn (Raum Voha)

Übungsraum der SKV Büttelborn, Praxis für Physiotherapie Gries, Rhönstraße 3a, 64572 Büttelborn, Tel. 06152-52924 (Raum PG)

Gesundheitssportkurse können bei

regelmäßiger Teilnahme (mind. 80%)
von den gesetzlichen Krankenkassen
bezuschusst werden.