

Montag	Raum	Dienstag	Raum	Mittwoch	Raum	Donnerstag	Raum	Freitag	Raum
09:30-10:30 Pilates - Christine	S2	08:30-09:30 Pilates - Stephanie	S2	08:15-09:00 Reha-Sport-Orthopädie - Daniela	S1	09:00-09:45 Reha-Sport-Orthopädie - Christian	S1	09:00-10:15 Hatha Flow Yoga*&** - Katja W.	S2
09:30-10:30 Indoor Cycling - Sebastian	CR	10:00-10:45 Bodystyling - Anja S..	S1	09:30-10:30 Jumping - Daniela	S1	10:15-11:00 Reha-Sport-Orthopädie - Christian	S1	09:30-10:15 Reha-Sport im Sitzen - Jutta	S1
10:00-10:45 Reha-Sport im Sitzen - Anja S.	S2	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	10:30-11:15 Reha-Sport-Orthopädie - Jutta	S1
16:00-17:00 Kreuzfidel - Christian	S1	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	15:30-16:15 Jumping soft - Ute M.	S1
17:15-18:15 Jumping - Jutta	S1	17:45-18:45 TRX - Udo	S2	14:15-15:00 Reha-Sport-Orthopädie - Daniela	S1	17:00-17:45 Osteoporose-Gymnastik - Ute A.	PG	16:15-17:15 Pilates - Christine	S2
18:30-19:30 Jumping Shadowboxer- Fabian	S1	18:00-18:45 Reha-Sport-Orthopädie - Klaus L.	Voha	15:15-16:15 Fit-Mix - Simone	S1	17:00-18:00 Regeneratives Yoga* - Susana	S2	16:45-17:30 Reha-Sport-Orthopädie - Sandra T.	S1
18:30-19:15 Reha-Sport-Orthopädie - Jutta	S2	18:00-19:15 Basic Yoga*- Susanne	PG	16:45-18:00 <b>Herbst 2026</b> PME- Gabi	PG	17:30-18:25 Easy Cycling * - Daniela	CR	17:30-18:30 Deep Work - Sandra S.	S2
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 Indoor Cycling - Beate	CR
19:30-20:15 Reha-Sport-Orthopädie - Jutta	S2	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	17:30-18:30 Laufkurs** - Martin	OD
19:45-20:45 Hot Iron - Sandra S.	S1	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	<b>Wochenende</b>	
		19:30-20:45 Vinyasa Yoga*&** - Susanne	PG	18:00-19:15 Deep Flow Yoga** - Susana	S2	19:00-19:50 Core Workout - Myriam	S1	<b>Samstag</b>	<b>Raum</b>
				18:45-19:45 WS-Gymnastik - Heike	PG	19:15-20:15 Qi Gong *** - Klaus R.	PG	09:30-10:15 Jumping easy & relaxed - Jutta	S1
				19:00-20:00 Indoor Cycling - Michael/Sandra T.	CR	20:00-21:00 <b>Herbst 2026</b> Liebscher& Bracht Übungen - Sabine	S1	10:00-11:00 Athletic Cross - Anja W.	S2
				19:15-20:15 Muscle Power - Beate	S1	Ganzkörpertraining		10:45-11:30 <b>14-tägig</b> Jumping soft - Ute M.	S1

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

**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 \*\*\*

<b>Sonntag</b>	<b>Raum</b>
10:00-11:00 <b>ab Herbst wieder</b>	
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 & So 09:00-15:00