



Kurse für Fitness und Gesundheit

Kurse Barometer September 2026

✓ Restplätze ✱ wenige Plätze ⚡ ausgebucht/Warteliste

GYM WELT



SS IM VEREIN



Montag				
Montagsturner 65+*	✓	19:15-20:15	Rundum fit	Senioren 65+ Reisachs Schule
Core Training *	✓	20:30-21:30	Core/Rumpfmuskulatur Workouts	Erwachsene Reisachs Schule
4XF Cross Training *	⚡	20:15-21:30	Functional Training , HIIT, Tabata Kettlebell ,Burpees & WODs	Aktive Erwachsene Realschule Weilimdorf
Dienstag				
Rückenfitness	✓	17:30-18:30	Rückentraining	Erwachsene LB-Halle
Zumba	✓	19:00-20:00	Zumba für Jedermann	Erwachsene LB-Halle
Functional Training	⚡	20:15-21:15	Functional Training	Aktive Erwachsene Realschule Weilimdorf
Mittwoch				
Keep Fit 60+	✓	17:00-18:00	Keep Fit 60+	Senioren 60+ LB_Halle
Yoga	⚡	19:15-20:30	Hatha Yoga	Erwachsene LB-Halle