



Kurse für Fitness und Gesundheit

Kurse Barometer Januar 2026

☑ Restplätze ☑ wenige Plätze ☐ ausgebucht/Warteliste



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+	☑	17:30-19:00	Keep Fit 60+	Senioren 60+ LB_Halle
Yoga	☐	19:15-20:30	Hatha Yoga	Erwachsene LB-Halle
Freitag				
Fit und aktiv im Alter	☑	10:15- 11:15	Rundumfit	Erwachsene Gymnastikhalle TSV Weilimdorf