

Sportland Kursplan ab 01.03.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Rücken mit Pilates/Rita 8.45 – 9.45 Uhr Sportland	Fit ab 50/Silke 8.45 – 9.30 Uhr Sportland	Aerobic Light/Silke 8.45 – 9.30 Uhr Sportland	Orthofit/Maike 8.45 – 9.30 Uhr Sportland	Power Pur/Johanna 8.45 – 9.30 Uhr Sportland		
Aktiv 70+/Rita 10.00 – 10.45 Uhr Sportland	Sport nach Krebs/Christin 9.45 – 10.30 Uhr Sportland		Rückenfit/Maike 9.45 – 10.30 Uhr Sportland	Faszien&Stretch/Johanna 9.45 – 10.15 Uhr Sportland		
Bleib fit/Rita 11.00 – 11.45 Uhr Sportland	Orthofit/Joerg 9.45 – 10.30 Uhr MZH Sportland	Cycling / freies Training 10.15 – 11.15 Uhr Sportland	Yoga/Petra 10.30 – 11.45 Uhr Entspannungsraum	Rückenfit/Maike 8.45 – 9.30 Uhr MZH Sportland	Starker Rücken/Heidrun 10.15 – 11.00 Uhr Sportland	Radtreff 10.00 Uhr Treffen am Sportland
Yoga + Rücken/Anja 12.15 - 13:15 Uhr Entspannungsraum	Lungensport/ Joerg 10.45 – 11.30 Uhr Sportland	Orthofit/Maike 11.30 – 12.15 Uhr Sportland	Lungensport/Silke 10.45 – 11.30 Uhr Sportland	Hockergymnastik/Maike 9.45 – 10.30 Uhr MZH Sportland		Wechselndes Kursangebot Für weitere Infos folgt uns gerne auf Instagram
	Pilates / Christin 11.15 – 12.15 Uhr Entspannungsraum		Orthofit/Kerstin 12.00 – 12.45 Uhr Sportland	Sitz Yoga / Anja 10.30 – 11:30 Uhr Sportland		
	Rückenfit/ Joerg 11.45 – 12.30 Uhr Sportland	Bleib Fit/Maike 14.30 – 15.30 Uhr Sportland	Ballett (3-5 J.) / Alina 14.30 – 15.15 Uhr Sportland	Orthofit/Anja 11:45 – 12:30 Uhr Sportland		
	Hockergymnastik/Joachim 14.30 -15.15 Uhr Sportland		Ballett (5-7 J.) / Alina 15.20 – 16.05 Uhr Sportland	Streetdance (6-9 J.) / Linda 14.15 – 15.15 Uhr Sportland		
			Ballett (ab 8 J.) / Alina 16.10 – 16.55 Uhr Sportland	Streetdance (10-13 J.) / Linda 15.15 – 16.15 Uhr Sportland		
Lungensport/Joachim 17.15 – 18.00 Uhr Sportland	Langhanteltraining/Dani 18.00 – 18.45 Uhr Sportland	Sport nach Krebs/Silke 17.15 – 18.00 Uhr Sportland	Rücken&Stretch/Marco 17.00 – 17.45 Uhr Sportland	Streetdance (14-18 J.) / Linda 16.15 – 17.15 Uhr Sportland		
Step Workout/Marleen 18.15 – 19.00 Uhr Sportland	Jump Fitness/Dani 19.00 – 20.00 Uhr Sportland	Power im Park/Rolf 18.30 – 19.30 Uhr Outdoor	Hyrox/Marco 18:00-19:00 Uhr MZH Sportland	Ortho Intense/Joerg 17.15 – 18.15 Uhr Sportland		
BBP Rücken/Johanna 19.15 – 20.00 Uhr Sportland	Yoga/Sven 19.00 – 20.15 Uhr Entspannungsraum	Pilates/Rita 18.30 – 19.30 Uhr Sportland	Drums Alive/Heidrun 18.30 – 19.30 Uhr Sportland	Tanztreff / freies Training 18.15 Uhr – 19.30 Uhr Sportland		
Rückenfit/Maike 20.15 - 21.15 Uhr Sportland	Starker Rücken/Silke 20.15 – 21.15 Uhr Sportland	Cycling/Johanna 19.45 – 20.45 Uhr Sportland	Power Yoga/Johanna 19.45 – 21.00 Uhr Sportland			