

Kursplan ab Januar 2026 (ab 07.01.) vormittags

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag							
Uhrzeit	Angebot	Datum Start	Uhrzeit	Angebot	Datum Start	Uhrzeit	Angebot	Datum Start	Uhrzeit	Angebot	Datum Start
08:15 bis 09:15 Uhr PK01/26 Functional Training/ 10x Raum 1	07:45 bis 08:45 Uhr Balance Swing Trainerin: Yvonne Raum 3		09:00 bis 10:00 Uhr Standfest & Fit Trainerin: Christa TSV Halle		09:00 bis 10:00 Uhr Pilates Trainerin: Yvonne Raum 3						
08:45 bis 09:45 Uhr Beckenbodentraining Raum 3	09:00 bis 10:00 Uhr Pilates Trainerin: Yvonne Raum 3		10:00 bis 11:00 Uhr Pilates Trainerin: Christa TSV Halle		10:00 bis 11:00 Uhr K01/26 Yoga/ 10x Trainerin: Yvonne Raum 2						16.01.
09:15 bis 10:15 Uhr Wirbelsäulengymnastik Trainerin: Christa TSV Halle	09:00 bis 10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Trainerin: Anna TSV Halle										
10:00 bis 11:00 Uhr BodyFit Trainerin: Yvonne Raum 2											
09:30 bis 10:30 Uhr REHA-Sport Gruppe 1 Trainerin: Barbara Raum 1											
10:45 bis 11:45 Uhr REHA-Sport Gruppe 2 Trainerin: Barbara Raum 3											

Kein Sportbetrieb an Feiertagen und in den Schulferien, teilweise Feriensportangebot (siehe Ankündigungen).

- Gruppenfitness (Dauerangebot – Teilnahme ohne Anmeldung – nur für Mitglieder)
- Präventionskurs (Anmeldung erforderlich – Angabe Kurs-Nr. und Starttermin) 89,00 € Nicht-Mitglieder, 45,00 € Mitglieder
- REHA-Sport(Kontaktaufnahme über Geschäftsstelle – Teilnahme mit ärztlicher Verordnung)
- Fitnesskurs (Anmeldung erforderlich) Mitglieder 0,00 € / Nicht-Mitglieder: 10x – 65,00 € / 8x – 52,00 € / 6x – 39,00 €
- ZUMBA (Anmeldung erforderlich) Mitglieder 50,00 € / Nicht-Mitglieder 112,50 € für 10x
- Gruppenfitness (Dauerangebot – Anmeldung erforderlich – nur für Mitglieder)

Kursplan ab Januar 2026 (ab 07.01.) nachmittags/abends

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag							
Uhrzeit	Angebot	Datum Start	Uhrzeit	Angebot	Datum Start	Uhrzeit	Angebot	Datum Start	Uhrzeit	Angebot	Datum Start
18:00 bis 19:00 Uhr 4XF Cross Training Trainer: Sammy Raum 3	17:00 bis 17:45 Uhr K03/26 Flexibar /10x Trainerin: Yvonne Raum 3	13.01. 17:45 Uhr Step Aerobic Trainerin: Karin TSV Halle	18:00 bis 19:00 Uhr Sommer-Walking Trainerin: Karin Treffpunkt Stadion	16.04.							
18:00 bis 19:00 Uhr Step Aerobic Trainerin: Katrin TSV Halle	18:00 bis 19:00 Uhr Pilates Trainerin: Yvonne TSV Halle	18:45 bis 19:45 Uhr RückenFit Trainerin: Yvonne Raum 3	14:30 bis 16:30 Uhr Winter-Walking Trainerin: Karin Treffpunkt Stadion	15.01.	18:30 bis 19:30 Uhr K05/26 Hatha-Yoga für Anf. / 10x Trainerin: Stefanie Raum 3	16.01.					
19:05 bis 19:50 Uhr K02/26 Tabata/ 10x Trainerin: Michaela TSV Halle	12.01. 18:00 bis 19:15 Uhr Walking Trainerin: Annette Treffpunkt Stadion	31.03. 19:00 bis 20:00 Uhr Balance Swing Trainerin: Kathrin Raum 2	18:00 bis 19:00 Uhr K04/26 ZUMBA / 10x Trainerin: Sabrina TSV Halle	15.01.	19:45 bis 20:45 Uhr Tai Chi Trainer: Daniel Raum 2 & 3	16.01.					
19:15 bis 20:45 Uhr Hanbo-Jutsu Trainer: Roland Raum 2	19:00 bis 20:30 Uhr Fitness-Boxen Frauen Ü30 Trainer: Slawa Raum 1	20:00 bis 21:00 Uhr 4XF Cross Training Trainer: Sammy Raum 3	18:00 bis 19:00 Uhr REHA-Sport Trainerin: Barbara Raum 2								
20:00 bis 21:00 Uhr Pilates Trainerin: Marietta Raum 3	19:10 bis 20:10 Uhr Fit & vital bis ins hohe Alter Trainerin: Anna TSV Halle		19:00 bis 20:00 Uhr PK02/26 Trainiert und bewegt von Kopf bis Fuß / 10x Trainerin: Csilla, Raum 2	12.02.	19:00 bis 20:30 Uhr Fitness-Boxen Frauen Ü30 Trainer: Slawa Raum 1						

Kein Sportbetrieb an Feiertagen und in den Schulferien, teilweise Feriensportangebot (siehe Ankündigungen).