

Kursplan ab Januar 2026 (ab 07.01.) vormittags

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		
Uhr-zeit	Angebot	Datum Start	Uhr-zeit	Angebot	Datum Start	Uhr-zeit	Angebot	Datum Start	Uhr-zeit	Angebot	Datum Start	Uhr-zeit	Angebot	Datum Start
08:15 bis 09:15	PK01/26 Functional Training/ 10x	12.01.	07:45 bis 08:45	Balance Swing		08:30 bis 09:30	Orthopädischer-REHA-Sport	25.02.	09:00 bis 10:00	Standfest & Fit		09:00 bis 10:00	Pilates	
	Trainerin: Nicole			Trainerin: Yvonne			Trainerin: Barbara			Trainerin: Christa			Trainerin: Yvonne	
	Raum 1			Raum 3			Raum 3			TSV Halle			Raum 3	
08:45 bis 09:45	Beckenbodentraining		09:00 bis 10:00	Pilates		09:45 bis 10:45	K07/26 Fitte Faszien	25.02.	10:00 bis 11:00	Pilates		10:00 bis 11:00	K01/26 Yoga/ 10x	16.01.
	Trainerin: Anna			Trainerin: Yvonne			Trainerin: Barbara			Trainerin: Christa			Trainerin: Yvonne	
	Raum 3			Raum 3			Raum 3			TSV Halle			Raum 2	
09:15 bis 10:15	Wirbelsäulengymnastik		09:00 bis 10:00	Wirbelsäulengymnastik										
	Trainerin: Christa			Trainerin: Anna										
	TSV Halle			TSV Halle										
10:00 bis 11:00	BodyFit													
	Trainerin: Yvonne													
	Raum 2													
09:30 bis 10:30	REHA-Sport Gruppe 1													
	Trainerin: Barbara													
	Raum 1													
10:45 bis 11:45	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 € / 8 x – 52,00 € / 6 x – 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		
Uhr-zeit	Angebot	Datum Start	Uhr-zeit	Angebot	Datum Start	Uhr-zeit	Angebot	Datum Start	Uhr-zeit	Angebot	Datum Start	Uhr-zeit	Angebot	Datum Start
18:00 bis 19:00	4XF Cross Training Trainer: Sammy Raum 3		17:00 bis 17:45	K03/26 Flexibar /10x Trainerin: Yvonne Raum 3	13.01.	17:45 bis 19:00	Step Aerobic Trainerin: Karin TSV Halle		18:00 bis 19:30	Sommer-Walking Trainerin: Karin Treffpunkt Stadion	16.04.			
18:00 bis 19:00	Step Aerobic Trainerin: Katrin TSV Halle		18:00 bis 19:00	Pilates Trainerin: Yvonne TSV Halle		18:45 bis 19:45	RückenFit Trainerin: Yvonne Raum 3		14:30 bis 16:30	Winter-Walking Trainerin: Karin Treffpunkt Stadion	15.01.	18:30 bis 19:30	K05/26 Hatha-Yoga für Anf. / 10x Trainerin: Stefanie Raum 3	16.01.
19:05 bis 19:50	K02/26 Tabata/ 10x Trainerin: Michaela TSV Halle	12.01.	18:00 bis 19:15	Walking Trainerin: Annette Treffpunkt Stadion	31.03.	19:00 bis 20:00	Balance Swing Trainerin: Kathrin Raum 2		18:00 bis 19:00	K04/26 ZUMBA / 10x Trainerin: Sabrina TSV Halle	15.01.	19:45 bis 20:45	Tai Chi Trainer: Daniel Raum 2 & 3	
19:15 bis 20:45	Hanbo-Jutsu Trainer: Roland Raum 2		19:00 bis 20:30	Fitness-Boxen Frauen Ü30 Trainer: Slawa Raum 1		20:00 bis 21:00	4XF Cross Training Trainer: Sammy Raum 3		18:00 bis 19:00	REHA-Sport Trainerin: Barbara Raum 2				
20:00 bis 21:00	Pilates Trainerin: Marietta Raum 3		19:10 bis 20:10	Fit & vital bis ins hohe Alter Trainerin: Anna TSV Halle					19:00 bis 20:00	PK02/26 Trainiert und bewegt von Kopf bis Fuß / 10x Trainerin: Csilla, Raum 2	12.02.			
									19:00 bis 20:30	Fitness-Boxen Frauen Ü30 Trainer: Slawa Raum 1				

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