

Kursplan

Moorkraft · Stand: 10.10.2026



Montag

9:00 – 9:45
Rückenfit

10:00 – 10:45
Reha-Sport

17:30 – 18:15
Achtsamkeit &
Entspannung

18:20 – 19:05
Pilates

19:10 – 19:55
Vinyasa Yoga

Dienstag

8:15 – 9:00
Faszien-Fit

16:00 – 16:45
Reha-Sport

17:00 – 17:45
Reha-Sport

18:00 – 18:45
Reha-Sport

19:00 – 19:55
HIT Power-Hour

Mittwoch

9:00 – 10:00
Fokus:
Gelenkgesundheit

17:00 – 17:45
Reha-Sport

18:00 – 18:45
Bauch-Beine-Po

19:00 – 20:00
Zumba®

Donnerstag

16:25 – 17:25
Yoga meets
Faszien

17:30 – 18:15
Stretch & Relax

19:00 – 19:50
Krafttraining 101

Freitag

11:10 – 12:00
Fit & Stabil

15:00 – 15:45
Reha-Sport

16:00 – 16:55
Total Body Power

17:00 – 17:55
HIT Power-Hour

● Reha-Sport ● Kraft & Fitness ● Beweglichkeit & Kontrolle ● Entspannung & Stressbewältigung ● Ausdauer & Intensität