

FZA - Kursplan ab September 2026

1= Kursraum2= Spinning- Raum im Erdgeschoß3= Sporthalle im Erdgeschoß

Montag		Dienstag			Mittwoch		Donnerstag	Freitag			Samstag
1	2	1	3	2	1	2	1	1	3	2	2
								Rehasport 9.15-10.00		Spinning-Senioren 9.15-10.15	
		Body-Style 9.15-10.15					Body- Mix 10.00-11.00	Rehasport 10.05-10.50			
				Spinning-Senioren 10.30- 11.30			Pilates 11.00-12.00	Senioren-Gym 11.00-12.00			Aroha 13.30-14.30
Rehasport 14.45-15.30											Spinning 14.35-15.35 Sommerpause
					Rehasport 14.30-15.15						
					Rehasport 15.15-16.00						
Yoga 16.45-17.45		WS-Gym 17.00- 18.00									
Body-Mix 18.00- 18.55	Team-Rowing 18.00-18.55 Start am 21.09.26				Intensiv 17.30-18.15		Yoga 17.30-18.45	Rehasport 16.00-16.45			
		Yoga 18.15- 19.15			Rehasport 18.30-19.15	Spinning 18.15-19.15		Dance Workout 17.00-18.00			
Aroha 19.00-19.55	Team-Rowing 19.00-20.00		Muscle Power 19.15-20.15	Spinning Grundlagen Ausdauer 19.30- 21.00	Aerobic 19.30-20.30	Spinning 19.30-20.30 Sommerpause	WS- Gym 19.00- 20.00	Pilates 18.00-19.00	Muscle Power 17.50-19.00		
Body-Style 20.00-21.00			Sporthalle		Bauch 20.30-21.00				Sporthalle		

Fitness:

Mo: 10.00-22.00 Uhr
Mi: 14.00-22.00 Uhr
Di, Do: 09.00-22.00 Uhr
Fr: 09.00-22.00 Uhr
Sa: 13.00-17.30 Uhr
So: 10.00-16.00 Uhr

Walking/Nordic-Walking

Start 16:00 Uhr ab FZA
bis ca. 17:30 Uhr

Sauna:

Mo & Di: 10.00-22.30 Uhr (Mo ab 14:00 Damensauna)
Mi: 14.00-22.30 Uhr
Do: 11.00-22.30 Uhr
Fr: 10.00-22.00 Uhr
Sa: 13.00-18.00 Uhr
So: 10.00-17.00 Uhr