



# kursplan

ab Dezember 2025

## Fitnesskurse

## Rehasport und S20-Präventionskurse

Montag

 **Healthy Back Rücken basic** 08:45 bis 09:45

 **Pilates Core&Flow** 18:30 bis 19:30

 **Rehasport** 10:00 bis 11:00

 **Wassergymnastik** 19:00 bis 19:40  
im Hotel "Neue Post"

Di

 **Functional Workout** 18:00 bis 18:45

 **Black Basement Cycling** 19:00 bis 20:00

 **Rehasport** 16:00 bis 17:00

 **S20 Wirbelsäulengymnastik** 17:00 bis 18:00  
ab 2026

Mittwoch

 **Hatha Yoga** 10:30 bis 11:30

 **BBP Shape & Strength** 18:00 bis 19:00

 **Black Basement Cycling** 18:30 bis 19:30

 **Wassergymnastik** 08:00 bis 08:40 & 09:00 bis 09:40  
im Hotel "Neue Post"

 **Rehasport** 09:00 bis 10:00

Donnerstag

 **BBP Shape & Strength** 09:00 bis 10:00

 **Kids-Workout** 16:30 bis 17:30

 **TRX® Full Body Strength** 18:00 bis 18:45

 **Faszientraining Mobility & Release** 18:45 bis 19:30  
ab 2026 als S20-Kurs

 **Black Basement Cycling** 19:00 bis 20:00

 **Wassergymnastik** 09:00 bis 09:40  
im Hotel "Neue Post"

 **S20 Osteoporose Sturzprophylaxe** 10:30 bis 11:30  
ab 2026

 **Rehasport** 17:00 bis 18:00

Freitag

 **Back Power Rücken aktiv** 09:30 bis 10:30

 **Wassergymnastik** 09:00 bis 09:40  
im Hotel "Neue Post"

 **S20 Mama-Workout** 10:30 bis 11:30  
ab 2026

 **S20 Cardio-Fitness Kraft-Aktiv** 17:00 bis 18:00  
ab 2026

Sa

 **Open Ride** 18:30 bis 19:45

 **Rehasport** 16:00 bis 17:00

So

 **Coffee Ride** 09:30 bis 10:30

Änderungen vorbehalten!