

KURSPLAN JULI – DEZEMBER 2026

SPORT- UND GESUNDHEITSKURSE / WASSERANGEBOTE ERWACHSENE

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG	
9.00 Body Workout	①	8.00 Konditionstraining	④	9.00 Pilates	④	9.00 Body Workout	①	7.30 Pilates	④	9.00 Body Workout	①
9.00 Rückenfitness	②	8.00 BBRP	①	9.00 Body Workout	①	10.00 Indoor-Cycling		8.00 Good Morning Yoga	①	10.00 Indoor-Cycling	
10.00 Mama fit - Baby mit	③	9.00 Body Workout	①	10.00 H2O - BBRP		10.00 Fit im Alter	①	9.00 Rückenfitness	①	10.00 Aqua-Fitness	
11.00 Pilates	②	9.00 Zumba®	④	10.00 Fit im Alter	①			10.00 Fit im Alter	①	10.00 VAF-Laufclub	
		9.00 Yolates	②	10.30 Rückenfitness	②					10.00 Bauch pur 30'	①
		10.00 Fit im Alter	①							10.30 Athletic Workout	①
		11.30 Faszien-Power	②							11.30 Langhanteltraining	①
		12.30 Faszien-Relax	②							12.30 Mobility + Stretch	①
		14.15 Wassergymnastik									
17.30 Fitness-Kickboxen ♀	④										
17.30 BBRP	①			17.30 Body Workout	①						
18.00 Pilates	②	17.30 Rückenfitness	①	18.30 Breathwork		17.30 Wassergymnastik		17.30 Hatha Yoga	①	9.15 Good Morning Yoga	①
18.00 Rücken-Yoga	③	18.30 Pilates	①	18.30 Schwimmen lernen		18.00 Zumba®	②	18.00 Modern Dance	②	10.30 Rücken pur 30'	①
18.30 Fitness-Kickboxen	④	18.30 Mattentraining	③	18.30 Zumba®	①	18.00 Body Workout	①	18.30 Zumba®	①	11.00 Rückenfitness	①
18.30 Kraul Technik 1		19.00 Indoor-Cycling		18.30 Functional Training	②	19.00 Langhanteltraining	①	20.00 Aqua-Fitness		12.00 BBRP	①
18.30 Langhanteltraining	①	19.30 Zumba®	①	19.15 Sicheres Schwimmen		19.00 Yolates	③			17.00 Zumba®	①
19.00 Yin Yoga	③	19.30 Body Workout	②	19.30 Pilates + Faszien	①	19.00 BBRP	②				
19.15 Kraul Technik 2				19.30 BBRP	②	20.00 Fitnesstraining	①				
19.30 Functional Training	①			19.30 Indoor-Cycling		20.00 Aqua-Fitness					
20.00 Aqua-Fitness				19.30 Ballett – Mittelstufe	③						
20.00 Kraul Technik 3											

SONNTAG

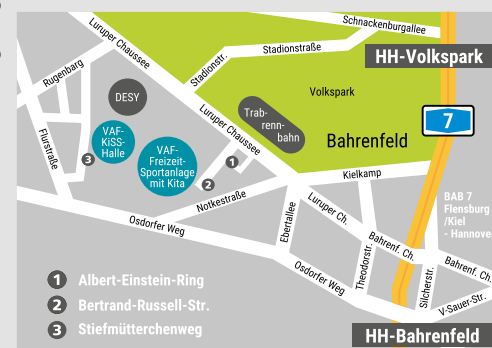
9.15 Good Morning Yoga ①

10.30 Rücken pur 30' ①

11.00 Rückenfitness ①

12.00 BBRP ①

17.00 Zumba® ①



Schwarz Gym-Abo-Mitgliedschaft
Blau sonstige Mitgliedschaften
Rot Kurse einzeln zu buchen

① Gymnastikhalle OG
② Gymnastikhalle EG
③ Gymnastikhalle UG
④ KISS-Halle

Aqua Fitness am Freitag, 20.00 Uhr,
auch einzeln buchbar!
Walking- und Laufkurse findest
du im Programmheft ab Seite 16.

KURSPLAN JULI – DEZEMBER 2026

FIT KIDS- UND TEEN POWER-ANGEBOTE

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
15.15 Tanz & Ballett 5 - 6 Jahre	Ⓢ 16.00 Ju-Jutsu ab 5 Jahre	Ⓢ 15.45 Tanz & Ballett 4 - 5 Jahre	Ⓢ 15.15 Tanz & Ballett 4 - 5 Jahre	Ⓢ 17.00 Tanz & Ballett 6 - 8 Jahre	Ⓢ 11.00 Tri Kids
16.00 Tanz & Ballett 6 - 8 Jahre	Ⓢ 16.30 HipHop 8 - 11 Jahre	Ⓢ 16.30 Tanz & Ballett 6 - 8 Jahre	Ⓢ 16.00 Tanz & Ballett 6 - 7 Jahre	Ⓢ 18.00 Tanz & Ballett 9 - 12 Jahre	Ⓢ
17.00 Tanz & Ballett 9 - 12 Jahre	Ⓢ 17.00 Ju-Jutsu ab 7 Jahre	Ⓢ 17.00 Tri Kids 8 - 12 Jahre	Ⓢ 16.00 Ju-Jutsu ab 5 Jahre	Ⓢ 19.00 Tanz & Ballett ab 12 Jahre	Ⓢ
	17.30 HipHop ab 12 Jahre	Ⓢ 17.30 HipHop 9 - 12 Jahre	Ⓢ 17.00 Ju-Jutsu ab 7 Jahre	Ⓢ 20.00 Spitzentanz ab 12 Jahre	Ⓢ
	18.00 Ju-Jutsu ab 9 Jahre	Ⓢ 17.30 Functional Teens 13 - 16 Jahre	Ⓢ 17.00 Tanz & Ballett ab 9 Jahre	Ⓢ	
		18.00 Tri Kids ab 12 Jahre	Ⓢ 18.00 Ju-Jutsu ab 9 Jahre	Ⓢ	
		18.30 HipHop ab 13 Jahre	Ⓢ	Ⓢ	
			Ⓢ KiSS-Halle, Stiefmütterchenweg 42 - 46 Ⓢ Halle GS Barlsheide, Bornheide 2	Ⓢ KinderSportSchule, Info-Telefon 0176-20 35 66 50	

WASSERANGEBOTE KINDER

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
14.00 Wassergewöhnung	15.00 Trainingskurs Freischwimmer	14.00 Freischwimmer	14.00 Wassergewöhnung	14.00 Wassergewöhnung	12.00 Tri Kids
14.30 Seepferdchen 1	15.45 Schwimm Kids	14.45 Freischwimmer	14.30 Seepferdchen 1	14.45 Trainingskurs Freischwimmer	13.00 Schwimm Kids
15.00 Seepferdchen 2	16.45 Schwimmen f. Menschen m. Beh.	15.30 Schwimm Kids	15.00 Seepferdchen 2	15.30 Freischwimmer	14.00 Schwimm Kids
15.30 Seepferdchen 3	17.30 Schwimm Teens	16.30 Schwimm Kids	15.30 Seepferdchen 3	16.15 Freischwimmer	15.00 Silber-/Gold-Schwimmkurs
16.00 Seepferdchen 4		17.30 Schwimm Teens	16.00 Seepferdchen 4	17.00 Schwimm Kids	
16.30 Schwimm Kids			16.45 Silber-/Gold-Schwimmkurs	18.00 Schwimm Kids	
17.30 Schwimm Teens			18.00 Schwimm Kids		SONNTAG
					17.00 Schwimm Kids
					18.00 Schwimm Teens