

SommerProgramm 2026



Bitte ankreuzen oder per Kurswahl per Mail an kurse@sportplatz-km.de

KW 27				
Mo, 29.06.	Di, 30.06.	Mi, 01.07.	Do, 02.07.	Fr, 03.07.
	☐ 17:45-18:45 StepAerobic meets Bodywourkout		☐ 9:00-10:00 Yoga ad Stuhl 1	
			☐ 10:15-11:15 Yoga ad Stuhl 2	
			☐ 18:15-19:15 Yoga	
			☐ 19:00-20:00 RückenFit	
			☐ 19:30-20:30 Funktional kräftigen und trainieren	
KW 28				
Mo, 6.7.	Di, 7.7.	Mi, 8.7.	Do, 9.7.	Fr, 10.7.
	☐ 17:45-18:45 StepAerobic		☐ 9:00-10:00 Yoga ad Stuhl 1	
	☐ 19:00-20:00 Yogastil-Mix	☐ 18:30-19:30 Yogastil-Mix	☐ 10:15-11:15 Yoga ad Stuhl 2	
			☐ 18:15-19:15 Yoga	
			☐ 19:00-20:00 RückenFit	
			☐ 19:30-20:30 Funktional kräftigen und trainieren	
KW 29				
Mo, 13.7.	Di, 14.7.	Mi, 15.7.	Do, 16.7.	Fr, 17.7.
	☐ 17:45-18:45 StepAerobic	☐ 10:00-11:00 MamaFit	☐ 9:00-10:00 Yoga ad Stuhl 1	☐ 8:00-9:00 Good Morning
	☐ 19:00-20:00 Yogastil-Mix	☐ 18:30-19:30 Yogastil-Mix	☐ 10:15-11:15 Yoga ad Stuhl 2	
			☐ 18:15-19:15 Yoga	
			☐ 19:00-20:00 RückenFit	
			☐ 19:30-20:30 Funktional kräftigen und trainieren	
KW 30				
Mo, 20.7.	Di, 21.7.	Mi, 22.7.	Do, 23.7.	Fr, 24.7.
☐ 18:30-19:30 Step	☐ 17:45-18:45 StepAerobic	☐ 10:00-11:00 MamaFit	☐ 9:00-10:00 Yoga ad Stuhl 1	☐ 8:00-9:00 Good Morning
	☐ 19:00-20:00 Yogastil-Mix	☐ 18:30-19:30 Yogastil-Mix	☐ 10:15-11:15 Yoga ad Stuhl 2	
			☐ 18:15-19:15 Yoga	
			☐ 19:00-20:00 RückenFit	
			☐ 19:30-20:30 Funktional kräftigen und trainieren	
KW 31				
Mo, 27.7.	Di, 28.7.	Mi, 29.7.	Do, 30.7.	Fr, 31.7.
☐ 9:00-9:45 Mobility und FaszienSchwingen		☐ 10:00-11:00 MamaFit	☐ 9:00-10:00 Yoga ad Stuhl 1	☐ 8:00-9:00 Good Morning
☐ 17:45-18:45 Standing PilatesMIX	☐ 19:00-20:00 Yogastil-Mix	☐ 18:30-19:30 Yogastil-Mix	☐ 10:15-11:15 Yoga ad Stuhl 2	
☐ 18:30-19:30 Step	☐ 17:45-18:45 StepAerobic		☐ 17:15-18:15 HappyHOOP meets Tabata	
			☐ 18:15-19:15 Yoga	
			☐ 19:00-20:00 RückenFit	
			☐ 19:30-20:30 Funktional kräftigen und trainieren	
KW 32				
Mo, 3.8.	Di, 4.8.	Mi, 5.8.	Do, 6.8.	Fr, 7.8.
☐ 9:00-9:45 Mobility und FaszienSchwingen		☐ 10:00-11:00 MamaFit	☐ 9:00-10:00 Yoga ad Stuhl 1	☐ 8:00-9:00 Good Morning
☐ 17:45-18:45 Standing Pila	☐ 17:45-18:45 StepAerobic		☐ 10:15-11:15 Yoga ad Stuhl 2	
			☐ 17:15-18:15 HappyHOOP meets Tabata	
☐ 18:30-19:30 Step			☐ 18:15-19:15 Yoga	
			☐ 19:00-20:00 RückenFit	
			☐ 19:30-20:30 Funktional kräftigen und trainieren	
KW 33				
Mo, 10.8.	Di, 11.8.	Mi, 12.8.	Do, 13.8.	Fr, 14.8.
☐ 9:00-9:45 Mobility und FaszienSchwingen		☐ 10:00-11:00 MamaFit	☐ 9:00-10:00 Yoga ad Stuhl 1	
☐ 17:45-18:45 Standing Pila	☐ 17:45-18:45 StepAerobic		☐ 10:15-11:15 Yoga ad Stuhl 2	
☐ 18:30-19:30 Step			☐ 17:15-18:15 HappyHOOP meets Tabata	
KW 34				
Mo, 17.8.	Di, 18.8.	Mi, 19.8.	Do, 20.8.	Fr, 21.8.
☐ 9:00-9:45 Mobility und Fa	☐ 17:45-18:45 StepAerobic		☐ 9:00-10:00 Yoga ad Stuhl 1	
☐ 17:45-18:45 Standing PilatesMIX			☐ 10:15-11:15 Yoga ad Stuhl 2	
			☐ 17:15-18:15 HappyHOOP meets Tabata	

KW 35				
Mo, 24.8.	Di, 25.8.	Mi, 26.8.	Do, 27.8.	Fr, 28.8.
☐ 9:00-9:45 Mobility und FaszienSchwingen			☐ 9:00-10:00 Yoga ad Stuhl 1	☐ 8:00-9:00 Good Morning
☐ 17:45-18:45 Standing PilatesMIX			☐ 9:00-10:00 Yoga ad Stuhl 1	
	☐ 17:45-18:45 StepAerobic		☐ 17:15-18:15 HappyHOOP meets Tabata	
			☐ 19:00-20:00 RückenFit	
KW 36				
Mo, 31.8.	Di, 1.9.	Mi, 2.9.	Do, 3.9.	Fr, 4.9.
	☐ 17:45-18:45 StepAerobic		☐ 18:15-19:15 Yoga	☐ 8:00-9:00 Good Morning
			☐ 19:00-20:00 RückenFit	
			☐ 19:30-20:30 Funktional kräftigen und trainieren	



GENERATIONEN BEWEGEN



SommerProgramm 2026



Step mit Maren (montags, Bewegungsraum SportNest/Campus Münchingen)

Mobility & FaszienSchwingen & Core-Übungen im Stehen mit Steffi (montags Sportgelände Münchingen)

Standing PilatesMIX- Mobility & Strength mit Steffi (montags Outdoor überdacht/ Sportgelände Münchingen)

StepAerobic meets BodyWorkout mit Nicole (dienstags, Bewegungsraum SportNest)

Sommerlicher Yogastil-Mix mit Petra (dienstags und mittwochs Bewegungsraum SportNest)

MamaFit mit Nina (mittwochs, Bewegungsraum SportNest)

Yoga auf dem Stuhl 1+2 im Grünen mit Petra (donnerstags, Lilienstr. 18, Streuobstwiese hinterm Haus)

RückenFit mit Bettina (donnerstags Campus Münchingen Tartanplatz)

Yoga mit Maren (donnerstags, Bewegungsraum SportNest/Campus Münchingen)

Funktional kräftigen mit Maren (donnerstags, Bewegungsraum SportNest)

RückenFit GoodMorning mit Bettina (Treffpunkt Kallypso Waldeingang)

Kosten je Kurseinheit: 5 € für Mitglieder, 6 € für Nicht-Mitglieder

Bitte ankreuzen und im SportNest, Schulstr. 2 einwerfen oder Kurswahl per Mail an kurse@sportplatz-km.de senden.

Verbindliche Buchung, keine Erstattung möglich bei Nicht-Besuch.

Bei wetterbedingtem Kursausfall wird die Gebühr reduziert.

Name: _____

Mailadresse: _____

Handynummer: _____

IBAN: _____

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige den Zahlungsempfänger (SportPlatz Korntal-Münchingen e.V., Gerhart-Hauptmann-Str. 19, 70825 Korntal-Münchingen, Gläubiger-ID-Nr.:

Ort, Datum und Unterschrift Kontoinhaber: _____

Hiermit erkläre ich mich damit einverstanden, dass die angegebenen personenbezogenen Daten vom o.a. Verein erhoben und verarbeitet werden



GENERATIONEN BEWEGEN

