

Semester 2/2025



Kurs	Zeit	Kursort / Treffpunkt	Trainer	Kurstage KT=Kurstage	Kosten M=Mitglieder NM=Nichtmitglieder
Familienkurse					
FamilyFit	Mo, 15:35-16:35 Uhr	Albert-Buddenberg-Halle	Corinna	15.09.25-26.01.26 (15 Kurstage)	M 75 € / NM 90 €
PurzelFit	Mo, 16:40-17:30 Uhr	Albert-Buddenberg-Halle	Nina	15.09.25-26.01.26(14 Kurstage)	M 70 € / NM 84 €
MamaFit	Mi, 10:00-11:00 Uhr	Bewegungsraum SportNest	Nina	17.09.25-28.01.26 (14Kurstage)	M 70 € / NM 84 €
Kinderyoga	Mi, 15:00-15:45 Uhr	Bewegungsraum SportNest	Sarah	17.09.25-28.01.26 (14 Kurstage)	M 70 € / NM 84 €
Baby in Bewegung	Do, 16:15-17:00 Uhr	Bewegungsraum SportNest	Corinna	18.09.25-15.01.26 (15 Kurstage)	M 75 € / NM 90 €
Reha-Sportkurse					
RehaFit 1	Di, 11:00-11:45 Uhr	Mehrzweckraum Teichwiesenhalle	Bettina		Reha-Verordnung oder ohne Reha-Verordnung, dann Kosten für 10 KT: M 70 € / NM 100 €
RehaFit 2	Di, 11:55-12:40 Uhr	Mehrzweckraum Teichwiesenhalle	Bettina		
RehaFit 3	Do, 15:45-16:30 Uhr	Mehrzweckraum Teichwiesenhalle	Bettina		
RehaFit 4	Do, 16:40-17:25 Uhr	Mehrzweckraum Teichwiesenhalle	Bettina		
RehaFit 5	Fr, 13:30-14:40 Uhr	Albert-Buddenberg-Halle	Bettina		
RehaFit 6	Fr, 14:45-15:55 Uhr	Albert-Buddenberg-Halle	Bettina		
Gesundheits-Sportkurse					
Pilates & More	Mo, 18:40-19:30 Uhr	Spiegelraum Sporthalle Münchingen	Steffi	15.09.25-09.02.26 (15 Kurstage)	M 75 € / NM 90 €
HathaYoga 1	Di, 19:00-20:00 Uhr	Bewegungsraum SportNest	Petra	16.09.25-03.02.26 (14 Kurstage)	M 70 € / NM 84 €
HathaYoga 2	Mi, 18:30-19:30 Uhr	Bewegungsraum SportNest	Petra	17.09.25-04.02.26 (14 Kurstage)	M 70 € / NM 84 €
Yoga auf dem Stuhl 1	Do, 09:00-10:00 Uhr	Mehrzweckraum Widdumhof	Petra	18.09.25-05.02.26 (14 Kurstage)	M 70 € / NM 84 €
Yoga auf dem Stuhl 2	Do, 10:15-11:15 Uhr	Mehrzweckraum Widdumhof	Petra	18.09.25-05.02.26 (14 Kurstage)	M 70 € / NM 84 €
Flow Hatha Yoga	Do, 18:30-19:30 Uhr	Bewegungsraum SportNest	Maren	18.09.25-22.01.26 (15 Kurstage)	M 75 € / NM 90 €
Core and more	Do, 19:00-20:00 Uhr	SportNestchen	Kerstin	25.09.-06.11.25 (6 Kurstage)	M 30 €/ 36 €
RückenFit 1 (AfterWork)	Do, 17:35-18:30 Uhr	Mehrzweckraum Teichwiesenhalle	Bettina	25.09.25-05.02.26 (17 Kurstage)	M 85 € / NM 102 €
RückenFit 2 (Lebenslang)	Do, 19:10-20:10 Uhr	Albert-Buddenberg-Halle	Bettina	25.09.25-05.02.26 (17 Kurstage)	M 85 € / NM 102 €
RückenFit 3 (LateEvening)	Do, 20:15-21:15 Uhr	Albert-Buddenberg-Halle	Bettina	25.09.25-05.02.26 (17 Kurstage)	M 85 € / NM 102 €
RückenFit 4 (GoodMorning1)	Fr, 08:00-09:00 Uhr	Bewegungsraum SportNest	Bettina	26.09.25-06.02.26 (16 Kurstage)	M 80 € / NM 96 €
CardioFit	Sa, 10:00-11:15 Uhr	Withauwald Treffpunkt: Parkplatz Kallypso, Kallenberg	Bettina, Bernd		Mitglieder laufen kostenfrei! Einführungskurse mit 2 KT: M 34 € / NM 42 €
Fitnesskurse					
HappyHoop	Mo, 17:40-18:30 Uhr	Spiegelraum Sporthalle Münchingen	Steffi	15.09.25-09.02.26 (15 Kurstage)	M 75 € / NM 90 €
StepChoreo	Mo, 18:30-19:30 Uhr	Bewegungsraum SportNest	Maren	15.09.25-26.01.26 (15 Kurstage)	M 75 € / NM 90 €
4xF - Functional Fitness	Mo, 19:45-20:45 Uhr	Bewegungsraum SportNest	Micha	15.09.25-26.01.26 (15 Kurstage)	M 75 € / NM 90 €
Step meets BodyWorkout	Di, 17:45-18:45 Uhr	Bewegungsraum SportNest	Nicole	07.10.25-09.12.25 (10 Kurstage)	M 50 € / NM 60 €
Zumba	Mi, 19:40-20:40 Uhr	Bewegungsraum SportNest	Charlina	17.09.25-11.02.26 (18 Kurstage)	M 90 € / NM 108 €
JumpingFit	Do, 19:45-20:45 Uhr	Bewegungsraum SportNest	Maren	18.09.25-22.01.26 (15 Kurstage)	M 75 € / NM 90 €
Cross Fit	Fr, 17:00-18:00 Uhr	Bewegungsraum SportNest	Hung	19.09.25-30.01.26 (14 Kurstage)	M 70 € / NM 84 €
Cross Fit	Fr, 18:15-19:15 Uhr	Bewegungsraum SportNest	Hung	19.09.25-30.01.26 (14 Kurstage)	M 70 € / NM 84 €



GENERATIONEN BEWEGEN

