

Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10:00-10:45 Rückenfit mit Sammy	10:00-10:45 Uhr Reha-Sport mit Vero	11:00-11:45 Reha-Sport	10:00-10:45 Reha-Sport mit Petra	09:30-10:15 Reha-Sport mit Tamina	
	11:00-12:00 Yoga mit Judith	13:00-13:45 Reha-Sport mit Petra	10:45-11:30 Reha-Sport mit Petra	10:30-11:15 Reha-Sport mit Petra	10:00-11:00 Cycling Mit Sammy
		17:00-17:45 Reha-Sport mit Tamina			
	17:00-17:45 Reha-Sport mit Manuel	18:00-18:45 Reha-Sport mit Manuel		17:00-18:00 Jumping mit Sammy	
17:45-18:30 Reha-Sport mit Manuel	18:00-19:00 Cycling mit Sammy	19:00-19:45 Fit@Mix mit Anette oder Sammy	17:45-18:30 Reha-Sport mit Manuel		
19:00-20:00 Yoga mit Judith	19:15-20:15 Jumping Mit Sammy	19:45-20:15 Mobility mit Sammy	18:30-19:30 Cycling mit Frank		

Fitdelio **KURSE** 2026

Kurse	Beschreibung
Jumping (Sammy)	Ausdauertraining auf dem Trampolin mit abwechslungsreichen Schrittfolgen zu guter Musik.
Yoga (Judith)	Bewegung und Atmung im Einklang – höre auf deinen Körper und finde zu innerer Balance. Jede Stunde widmet sich einer anderen Körperregion.
Mobility (Sammy)	Um auch was für die Regeneration zu machen, arbeiten wir nach dem wir uns grünlich warm gemacht haben mit Dynamischen und Startischen Dehnübungen, zusätzlich nutzen wir Fastenrollen.
Fit@Mix (Anette oder Sammy)	Ein Abwechslungsreicher Kurs wobei die Ausdauer, Kraft und Koordination herausgefordert werden
Cycling (Frank, Sammy)	Powern auf dem Rad, ob knackige Intervalle oder lange Bergetappen, hier findest du alles was dein Herz begehrt.
Rückenfit (Sammy)	Spezielles Ganzkörpertraining für unsere älteren Mitglieder, Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, Zusatzgewichten, Bändern und weiterem Equipment fördern Kraft, Mobilität und Wohlbefinden.