

# KURSPLAN

KENZINGEN  
GÜLTIG AB APRIL 2026

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG	
Saal 1/2	Saal 3/4	Saal 1/2	Saal 3/4	Saal 1/2	Saal 3/4	Saal 1/2	Saal 3/4	Saal 1/2	Saal 3/4	Saal 1/2	Saal 3/4
9:00-10:00 <b>Figur Fit</b> Andrea	9:00-10:00 <b>Wirbelsäulen</b> <b>gymnastik</b> Ines	9:00-9:45 Rehasport	9:30-10:15 <b>Aqua Fit</b> Doris	9:00-10:00 <b>Figur Fit</b> Ruth	09:00-09:45 Rehasport Aqua	9:30-10:30 <b>Wirbelsäulen</b> <b>gymnastik</b> Angelika	9:00-9:45 <b>Aqua Fit</b> Ruth	9:00-9:45 Rehasport	9:00-10:00 <b>WOD</b> Andrea	9:30-10:30 <b>Faszien Pilates</b> Doris	9:30-10:30 <b>Faszien Pilates</b> Doris
10:15-11:00 Rehasport	09:00-09:45 Rehasport Aqua	10:00-11:00 <b>Wirbelsäulen</b> <b>gymnastik</b> Angelika	10:15-11:00 Rehasport Aqua	10:00-10:45 Rehasport	09:30-10:00 <b>Brain Pur</b> Ines	10:00-10:45 Rehasport	9:00-9:45 Rehasport	09:45-10:30 <b>Aqua Fit</b> Ruth	9:00-9:45 Rehasport Aqua	11:00-12:00 <b>Faszien Pilates</b> Doris	11:00-12:00 <b>Faszien Pilates</b> Doris
	10:15-11:30 <b>Yoga</b> Angelika	11:00-12:00 <b>NEURO-WS</b> Andrea		11:00-11:45 Rehasport	10:15-11:00 <b>Rückgrat Pur /</b> <b>Atmung</b> Ines			10:30-11:30 <b>Figur Fit</b> Angelika	10:00-10:45 Rehasport		
14:00-14:45 Rehasport	11:15-12:00 Rehasport Stuhl										
					17:15-18:00 Rehasport Aqua						
			17:00-17:45 Rehasport Aqua	17:00-17:45 Rehasport	17:00-17:45 Rehasport		17:00-17:45 Rehasport Aqua				
17:45-18:45 <b>Figur Fit</b> Selina		17:45-18:45 <b>Indoor Cycling</b> Andrea	18:00-18:45 Rehasport Aqua	18:00-19:00 <b>Hot Iron</b> Andrea	18:15-19:00 Rehasport Aqua	17:00-18:15 <b>Yoga</b> Tanja	18:00-18:45 <b>Aqua Fit</b> Doris	18:00-19:00 <b>Hot Iron</b> Martin			
18:00-19:00 <b>WOD</b> Nele	18:15-19:15 <b>Wirbelsäulen</b> <b>gymnastik</b> Ines		18:30-19:30 <b>Rückgrat Pur /</b> <b>Barfuß Pur</b> Dennis	19:15-20:15 <b>Zumba</b> Conny	18:30-19:30 <b>Pilates</b> Doris		18:00-19:00 <b>Wirbelsäulen</b> <b>gymnastik</b> Ines	18:00-19:00 <b>Hot Iron</b> Martin			
19:00-20:00 <b>Hot Iron</b> Dennis	19:30-20:15 Rehasport	19:00-20:00 <b>Figur Fit</b> Andrea	19:30-20:15 Rehasport	19:30-20:30 <b>WOD</b> Andrea	19:45-20:30 Rehasport		19:00-20:00 <b>4STREATZ®</b> Sarah	19:15-20:15 <b>Indoor Cycling</b> Daniela	19:15-20:15 <b>Zumba</b> Conny		

## SONNTAG

Saal 1/2	Saal 3/4
10:15-11:15 <b>Figur Fit</b> Team	10:00-11:30 <b>Indoor</b> <b>Cycling</b> Tanja

**Anmeldung:** 24h vor  
Kursbeginn, telefonisch  
oder per GymX App

\*WorkoutOftheDay findet im Kraftwerk statt