

KURSPLAN TEGERNSEE

gültig ab 10. November 2025

Montag

10.00 - 10.45
Rücken Fit
Andrea

11.00 - 11.30
Stretching
Andrea

17.30 - 18.30
Body Workout
Sabine

18.30 - 19.30
Faszien Yoga
Sabine

19.30 - 20.30
Dance
Sabine

Dienstag

10.00 - 11.00
Yoga
Ulrike

17.30 - 18.30
Indoor Cycling
Lukas

18.30 - 19.30
Functional Training
Dennis

Mittwoch

9.30 - 10.00
Dance Warm Up
Bine

10.00 - 11.00
Complete Workout
Bine

18.00 - 19.15
Yoga für Sportler
Nadine

19.00 - 20.30
Boxen alle
Altersgruppen
Eugen

Donnerstag

10.00 - 11.00
Rücken Fit
Andrea

17.30 - 18.30
Indoor Cycling
Lukas

18.30 - 19.30
Vinyasa Yoga Flow
Sabine

18.30 - 19.30
Hot Iron
Seppi

Freitag

NEU 9.00 - 9.30
Flexibar
Ingrid

NEU 9.30 - 10.30
Bodyart
Ingrid

**ohne
Trainer** 17.00
Lauftreff für
Mitglieder

Samstag

19.00 - 20.00
Weekend-Yoga
Nadine
jeden ersten Samstag
des Monats

Sonntag

18.00 - 19.30
Boxen U18
Eugen

* Rehasport wird ärztlich
verordnet - Teilnahme
ausschließlich mit entspre-
chender Verordnung!

** Anmeldung an den Teak-
wondo-Kursen läuft über die
Kampfkunstschule Fichtner

- Große Halle
- Yogaraum
- Spinningraum
- Outdoor

Für Kurse
bitte
anmelden



Android



Apple

Rehasport

Montag

12.30 - 13.15
Reha-Sport*
Andrea

13.30 - 14.15
Reha-Sport*
Andrea

Mittwoch

18.15 - 19.00
Reha-Sport*
Miri

Donnerstag

9.00 - 9.45
Reha-Sport*
Andrea

Taekwondo

Montag

18.00 - 19.00
Senioren
Taekwondo**

Dienstag

NEU 8.45 - 9.45
Core & Kick
Angie

16.00 - 16.45
Kids Taekwondo**
(4 bis 6 Jahre)

17.00 - 18.00
Kids Taekwondo**
(7 bis 12 Jahre)

Donnerstag

9.00 - 10.00
Senioren
Taekwondo**

16.00 - 16.45
Kids Taekwondo**
(4 bis 6 Jahre)

17.00 - 18.00
Kids Taekwondo**
(7 bis 12 Jahre)

