

# WINTERKURSPLAN 2025/26

Gültig ab Mo., 06. Oktober 2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
		09:30 – 10:30 <b>FASZIENYOGA</b>	09:45 – 10:30 <b>WSG</b>	09:30 – 10:30 <b>FASZIEN- TRAINING</b>		
10:00 – 11:15 <b>YOGA</b>		10:30 – 11:30 <b>GERÄTEZIRKEL</b> 1.Stock	10:35 – 11:20 <b>REHA-SPORT</b>	10:35 – 11:35 <b>SPINNING</b>		
			16:15 – 17:00 <sup>1</sup> 17:00 – 17:45 <sup>2</sup> <b>THAIBOXEN KIDS</b> nicht im Beitrag		14:30 – 16:00 <b>SPINNING</b> nach Aushang	
17:50 – 18:50 <b>FASZIENYOGA</b>	18:00 – 18:45 <b>REHA-SPORT</b>	18:00 – 19:00 <b>CROSS FIT</b>	18:00 – 18:45 <b>REHA-SPORT</b>	17:50 – 18:50 <b>AOK FIT MIX</b> nicht im Beitrag		
19:00 – 20:00 <b>SPINNING</b>	18:55 – 19:55 <b>X.CO(RE) AND MORE</b>	19:00 – 20:00 <b>ZUMBA</b>	18:50 – 19:35 <b>REHA-SPORT</b>			
	20:00 – 21:00 <b>THAIBOXEN<sup>3</sup></b> nicht im Beitrag	20:05 – 21:05 <b>SPINNING</b>	19:45 – 20:45 <b>THAIBOXEN<sup>3</sup></b> nicht im Beitrag			

<sup>1</sup>7 – 10 Jahre, <sup>2</sup>11 – 14 Jahre, <sup>3</sup>Erwachsene



**FITNESS & REHAPARK**  
Lärchenweg 2-4  
88481 Balzheim

Tel. 07347 / 7207  
info@fitness-rehapark.de  
www.fitness-rehapark.de

Mo – Fr: 09:30 – 22:00 Uhr  
Sa + So: 10:00 – 18:00 Uhr  
Feiertage geschlossen

# UNSERE KURSE IM DETAIL

## **AOK – FIT MIX**

Von der AOK Baden-Württemberg bezahlter Gesundheitskurs.

## **CROSS FIT**

Typisches Zirkeltraining mit freien Gewichten unter Anleitung.

## **FASZIEN TRAINING**

Sportliche Trainingsmethode zur gezielten Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes – der Faszien.

## **FASZIEN YOGA**

Verbindung von Faszientraining mit klassischen Yogaelementen.

## **GERÄTEZIRKEL**

Angeleiteter Zirkel an den Geräten für unsere Vormittagsgäste.

## **REHA-SPORT**

Vom Arzt verordnetes Rezept für Rehasport im Gymnastikraum mit angepassten Übungen für Jedermann.

## **SPINNING**

Individuelles und ganzheitliches Ausdauertraining auf einem stationären Rad.

## **THAIBOXEN**

Kombination von Fitness und effektiver Selbstverteidigung.

## **WSG**

Training zur Stabilisierung des Rückens und somit ideal für einen beschwerdefreien Rücken.

## **X.CO(RE) AND MORE**

Die intelligente Power-Rehabilitation für den ganzen Körper kombiniert Kraft und Dynamik mit exzellentem Workout für Muskulatur und kollagenes Bindegewebe.

## **YOGA**

Ausführung von Körperübungen zur Belebung von Körper und Seele.

## **ZUMBA**

Tanz-Workout, bei dem tänzerische Elemente mit Aerobic-Bewegungen kombiniert werden.

