Kursplan SVT-Abteilung „Gymnastik, Fitness, Prävention“ (Stand November 2026)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8:30 - 9:30 (GR) **PhysioFit in die Woche**		8:30 - 9:30 (GR) **Wirbelsäulengymnastik**		8:00 - 9:00 (Feuerwehrhaus) **Nordic Walking**	9:30 – 10:30 (GR) **Sweat & Flow**	
	9:30 - 10:30 (online) **Gymnastik 50+**	10:00 - 11:00 (Kath.GZ) **Vitalgymnastik 1**		9:15 - 10:30 (GR) **Yoga Flow & Relax**	9:00 - 10:00 (TH) **Eltern-Kind-Turnen 1**	10:00 - 11:00 (GR) **Fit and Shape**
					10:00 – 11:00 (TH) **Eltern-Kind-Turnen 2**	
					11:00 – 12:00 (TH) **Basket Bande**	
	15:30 - 17:00 (TH) **Gerätturnen** (6 - 10 Jahre)		15:30 - 16:30 (TH) **Schülerturnen 1** (1./2. Klasse)			
16:00 - 17:00 (GR) **Full Body Workout**		16:00 - 17:00 (TH) **Eltern-Kind-Turnen** (1,5 - 4 Jahre)	16:30 - 17:30 (TH) **Schülerturnen 2** (3./4. Klasse)			
17:00 - 18:00 (GR) **Faszien-Training**	17:00 - 18:00 (GR) **Pilates Variationen Workout**	17:00 - 18:00 (TH) **Basketball Kids** (8-12 Jahre)	17:00 - 18:00 (GR) **Vinyasa Flow Yoga**			
17:30 - 18:30 (TH) **Workout4Teens** (ab 12 Jahren)	17:00 - 18:00 (TH) **Ball-Bambinis** (4 - 6 Jahre)	18:00 - 19:00 (TH) **Basketball Young Adults** (ab 13 Jahre)	17.00 Uhr (vor der TH) **Laufgruppe**	17:00 - 18:00 (Gerd-Lohwasser-Halle) **Kraft-Zirkeltraining**		
		Neu! 17:30 - 18:00 (GR) **Kettlebell Training**		18:00 - 19:00 (GeLo) **Freies Krafttraining**	**Folgt uns auf Instagram:**	
	18:00 - 19:00 (GeLo) **Freies Krafttraining**	18:00 - 19:00 (GR) **Step Aerobic**	18:00 - 19:00 (GR) FITal Class 5		@GYMNASTIK.SVT	
	19:15 - 20:15 **Zumba** (TH)	19:00 - 20:00 (TH) **Body in Balance**	19:00 - 20:00 (GR) **Bodywork Surprise**			
		20:00 - 21:00 (TH) **Calisthenics**				

Seniorenkurse | **Kinderkurse** | **Erwachsenenkurse** **GR:** Gymnastikraum | **TH:** Turnhalle | **Kath. GZ:** Katholisches Gemeindezentrum, großer Saal |
GeLo: Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstraße 114