



Kurse der VfR - Turnabteilung

Herbst 2026 – Sommer 2027

Erwachsene

ab Montag, 14.September 2026

VfR SportPark / Gymnastikraum

Nr.	Tag	Zeit	Kurs	Teilnehmer	Übungsleiter
E 1	Mo	9.00 – 10.00	Schwungvoll in die Woche (Koordination, Kräftigung, Bewegungsfolgen mit Musik)	Damen und Herren	Katharina Ziesel
E 2	Mo	17.45 - 18.45	„Men only“ für sportliche Männer; trainiert werden Kraft, Kondition, Koordination	Herren	Jule Hess
E 3	Mo	19.00 - 20.00	Fitness und Fun	Damen und Herren	Armin Dubeck
E 4	Mo	20.15 - 21.15	Funktions- u. Fitnessgymnastik	Damen und Herren	Armin Dubeck
E 5	Di	09.00 - 10.00	Pilates	Damen und Herren	Jule Hess
E 6	Di	10.00 - 11.00	Starker Rücken	Damen und Herren	Jule Hess
E 7	Di	11.00 -12.00	„Golden Boys“ (Männertraining 60+; funktionelles Training um fit zu bleiben)	Herren	Jule Hess
E 8	Di	17.00 - 18.00	Pilates	Damen und Herren	Waldi van den Broek
E 9	Di	18.00 - 19.00	Pilates	Damen und Herren	Waldi van den Broek
E 10	Di	19.00 - 20.00	Pilates	Damen und Herren	Waldi van den Broek
E 11	Mi	09.00 - 10.00	Fitness für Seniorinnen und Senioren	Damen und Herren	Doris Seeholzer
E 12	Mi	10.00 - 11.00	Fitness für Seniorinnen und Senioren	Damen und Herren	Doris Seeholzer
E 13	Mi	18.00 - 19.00	Gymnastik für Rücken + Gelenke	Damen und Herren	Armin Dubeck
E 14	Mi	19.15 - 20.15	Spiel und Fitness für den ganzen Körper	Damen und Herren	Armin Dubeck
E 15	Do	09.00 - 10.30	Pilates und Stretch	Damen und Herren	Birgit Oehse
E 16	Do	17.00 - 18.00	Pilates	Damen und Herren	Dagmar Gerber
E 17	Do	18.00 - 19.00	Pilates	Damen und Herren	Dagmar Gerber
E 18	Do	19.00 - 20.00	Dynamische Gesundheitsgymnastik	Damen	Cornelia Gallion
E 19	Fr	09.30 - 11.00	Yoga (Yin Yoga)	Damen und Herren	Kerstin Teichmann
E 20	Sa	09.00 - 10.00	Cardio Dance	Damen und Herren	Jule Hess
E 21	Sa	10.00 - 11.00	Body Shaping	Damen und Herren	Jule Hess
E 22	Sa	11.00 - 12.00	Fit Box/ Kraft-Intervall Training	Damen und Herren	Jule Hess