

Kursplan Gesundheitssport & Group Fitness - Anmeldung und Kursübersicht auf derMySports-App

Vereinssportzentrum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	9.00 - 10.00 VSZ3 Rückenfit*	10.15 - 11.45 VSZ5 QiYoga4me aktiv, entspannt und meditativ*	09.30 - 10.30 VSZ5 Qigong-Entspannt in den Tag*	17.45 - 18.45 VSZ1 Funktionelles Beckenbodentraining*			10.00 - 11.00 VSZ5 Bewegter Rücken*
	18.00 - 19.25 VSZ1 Energy-Mix						
	18.25 - 19.25 VSZ3 Rückenfit*			18.00 - 19.00 VSZ3 Zumba® Step*		N E U Langhanteltraining- Full Body Workout* ab 10.10.2026	10.30 - 11.30 VSZ3 Schlingentraining Full Body Workout*
	18.30 - 19.30 VSZ2 Jumping Fitness*	17.30 - 18.30 VSZ5 Yoga: Hatha Flow*	17.30 - 18.30 VSZ5 Yoga: Vinyasa-Flow	19.00 - 20.00 VSZ5 Pilates*		11.30 - 12.30 VSZ3 deepWORK®*	11.30 - 12.30 VSZ2 Jumping .Fitness*
	18.30 - 19.30 VZS4 Indoor Cycling*	18.45 - 19.45 VSZ2 Jumping Fitness*		19.00 - 20.00 VSZ3 Tabata*	18.15 - 19.15 VSZ3 Schlingentraining Full Body Workout*	11.00- 12.00 S/VSZ wechselnde Special* MySport-App	
	19.00 - 20.15 VSZ5 Yang to Yin*	18.45 - 19.45 VSZ1 Tabata*	18.30 - 19.30 VSZ4 Indoor Cycling*	19.00 - 20.30 VSZ1 Bodystyling*	18.30 - 19.30 VSZ1 Zumba Gold*		
	19.30 - 20.30 VSZ3 deep Work*	19.00 - 20.00 VSZ4 Indoor Cycling*	18.45 - 19.45 VSZ5 Pilates*	19.00 - 20.00 VSZ2 Jumping Fitness*	18.00 - 19.00 VSZ2 Jumping Fitness*		
	19.30 - 20.30 VSZ1 Fighting Fit*	19.30 - 20.30 VSZ3 Schlingentraining meets Cardio*			19.00 - 20.00 VSZ3 Zumba® Fitness*		
	20.00 - 21.00 VSZ4 Indoor Cycling Fortgeschrittene*		19.30 - 21.00 VSZ1 Musclepower*				

Sporthalle "Am Siegesbaum"	8.00 - 9.00 R Fit und Gesund	10.00 - 11.30 R Crash*	9.00 - 10.00 S1 Rückenfit*	18.30 - 20.00 R Qigong*	8.00 - 9.00 R Fit und Gesund	9.00 - 10.00 S1 Crosstraining*	11.30 - 12.30 R/G Yoga*
	17.30 - 18.25 M RBS: Rücken-Bauch- Stretching*		17.30 - 18.25 R Core3D/Rückenfit*	19.00 -20.30 G Iyengar-Yoga*	9.00 - 10.00 S3 Aktiv 60 Plus	9.30 - 10.30 R Pilates*	
	18.30 - 19.30 M Bauch-Beine-Po*	19.00 - 20.00 R Zumba® Fitness*	N E U 17.30 - 19.00 G Bio-Fit ab 07.10.	19.30 - 20.30 M Wirbelsäulengymnastik	9.15 - 10.15 R Fit und Gesund	10.00-11.00 M Wirbelsäule & Körper - Fit ins Wochenende	
	19.00 - 20.00 S2 Crosstraining*		18.30 - 19.30 R HIIT*		17.30 - 18.30 G Pilates*	11.00 - 12.00 R/VSZ Samstags-Special* wechselnde Inhalte	
	19.30 - 20.30 MZS Functional Training Anschluss an den Rehasport				17.30 - 18.30 R Fit ins Wochenende*		
				20.15 - 21.15 R Body-Fit		11.00 -12.30 G Iyengar-Yoga*	

SPORTVEREIN
FUN-BALL DORTTELWEIL
Sport als Erlebnis!

Stand: 06.10.2026

* Das Angebot ist **zuzahlungspflichtig**.
10er Karte 24€, 30er Karte 50€

Sportstätten "Am Siegesbaum": **S 1-3** Hallendrittel 1-3;
M Mehrzweckssaal; **G** Gymnastikraum; **R** Roter Saal;
LA Leichtathletikanlage; **ESRM** Sportplatz der Europäischen
Schule; SBV Sportzentrum Bad Vilbel