



Sport- und Gesundheitszentrum

Unser KURSPLAN

DEFINITION: DANCE ROTATION

Dabei wechseln sich die **Kurse Zumba, Line Dance und Step Aerobic** das ganze Jahr über ab.

Jede Runde umfasst 10 Termine, danach startet der nächste Kurs – so erlebst du kontinuierlich neue Rhythmen, Bewegungen und Herausforderungen.

Weitere Infos oder Interesse? Dann melde Dich bei uns.

WEITERE KURSE BEI UNS IM HAUS

Du interessierst Dich für Kurse von “GYM 79 MamaSport” oder dem “Walzbachtaler Präventions- und Rehabilitationssportverein e.V.”? Dann melde Dich gerne direkt bei den Ansprechpartnern:

GYM 79 MamaSport / Lisa Trumpf
kontakt@gym79.de

Reha / Kerstin Nees
walzbachtal-reha@web.de

NOCH FRAGEN?

Dann stehen wir Dir gerne zur Verfügung.

Grombacher Str. 79, 75045 Walzbachtal

07203-921212 | kontakt@gym79.de | www.gym79.de

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:30 – 10:20 Uhr Golden Circuit middle	08:30 – 09:20 Uhr Orthopädie-Sport	08:30 – 09:20 Uhr Orthopädie-Sport	08:15 – 09:05 Uhr Orthopädie-Sport	08:30 – 09:20 Uhr Early Pre Care middle	10:00 – 11:15 Uhr Yoga low	10:00 – 10:50 Uhr GYM Fit middle
10:30 – 11:00 Uhr Stretch & Relax low	09:00 – 09:50 Uhr Orthopädie-Sport	09:00 – 09:50 Uhr ICG Biking middle		09:00 – 09:50 Uhr Orthopädie-Sport		11:00 – 11:50 Uhr ICG Biking middle
	09:30 – 10:20 Uhr Orthopädie-Sport	09:30 – 10:20 Uhr Neurologie-Sport		10:00 – 10:50 Uhr Orthopädie-Sport		
	10:00 – 10:50 Uhr Orthopädie-Sport	10:00 – 10:50 Uhr GYM Fit low		11:00 – 11:50 Uhr Orthopädie-Sport		
	10:30 – 11:20 Uhr Herz-Sport					
	11:00 – 11:50 Uhr Lungen-Sport					
16:30 – 17:20 Uhr Lungen-Sport	16:30 – 17:20 Uhr Herz-Sport	17:00 – 17:50 Uhr Adipositas/Diabetes-Sport	17:00 – 17:50 Uhr Orthopädie-Sport	18:30 – 19:20 Uhr Power Circuit high		
17:30 – 18:20 Uhr Orthopädie-Sport	17:30 – 18:20 Uhr Orthopädie-Sport	17:00 – 17:50 Uhr Orthopädie-Sport	18:00 – 18:50 Uhr Orthopädie-Sport	19:30 – 20:45 Uhr Schwangerschaft & Rückbildung low		
18:30 – 19:30 Uhr Yoga low	18:30 – 19:20 Uhr Pilates middle	18:00 – 18:50 Uhr Herz-Sport	18:00 – 18:50 Uhr PreCare low			
19:00 – 19:50 Uhr ICG Biking high	18:30 – 19:20 Uhr Orthopädie-Sport	18:00 – 18:50 Uhr Gym Fit middle	19:00 – 19:50 Uhr Jumping high			
19:40 – 20:30 Uhr Jumping high	18:30 – 19:20 Uhr ICG Biking middle	19:00 – 19:50 Uhr Functional Fitness high	19:15 – 20:05 Uhr ICG Biking high			
	19:30 – 20:20 Uhr Rückenfit low	19:00 – 19:50 Uhr Dance Rotation (Zumba, Step Aerobic, Line Dance) middle				
	19:30 – 20:20 Uhr Bauch, Beine, Po high	20:00 – 20:50 Uhr Jumping high				
	20:30 – 21:00 Uhr Stretch & Relax low					

KURSPLAN ab 02.03.2026

ANMELDUNG
zu den Kursen
per App oder
durch unser
Personal

Definition Dance Rotation
siehe Rückseite >>

Kurse GYM 79

Kurse GYM 79 MamaSport

Walzbachtaler Präventions- und Rehabilitationssportverein e.V.

Kurse Kooperation Freie Gymnastikgruppe Walzbachtal e.V.

Intensität low

Intensität middle

Intensität high