

## Montag

### KursFit 1

#### Pilates Beginner

08:10 - 08:55  
Verena Meier

#### Fitte Gymnastik 60+

09:00 - 09:55  
10:05 - 11:00  
Verena Meier

#### Stretch & Relax

11:15 - 11:45  
Verena Meier



#### Sturzprophylaxe

15:45 - 16:30  
Christine Dörre

#### Gymnastik für Frauen 70+

16:45 - 17:40  
Christine Dörre

#### Pilates Fit

18:00 - 18:55  
Gaby Ehrhardt

#### Zumba®

19:05 - 19:55

#### Zumba + Lift™

20:00 - 20:50  
Viviane Schölzke

### KursFit 2

#### Fit mit Baby\*

09:30 - 10:30  
Sabrina Kaindl

#### Beckenbodentraining für Frauen\*

10:30 - 11:30  
Sabrina Kaindl

#### Rückbildung / Beckenbodentraining\*

11:30 - 12:30  
Sabrina Kaindl



#### Indoor Cycling Flow

17:15 - 18:10  
Jenny Zipfel

#### BANDAFit

18:15 - 19:00  
Andrea Meko

#### Funktionelles Faszien-/ Kettlebelltraining

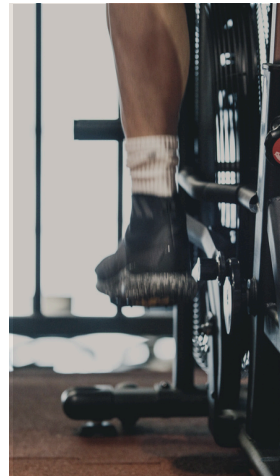
19:05 - 20:00  
Eli Bock

## Dienstag

### KursFit 1

#### Hatha Yoga 60+

09:00 - 09:55  
10:10 - 11:05  
11:20 - 12:15  
Silke Hoffmann



#### Rehasport Onko\*

17:00 - 17:45  
Frauke Zipfel

#### Balance Swing

18:00 - 18:55  
Frauke Zipfel

#### Line Dance Improver

19:05 - 20:00

#### Line Dance Beginner +

20:05 - 21:00  
Verena Meier

### KursFit 2



#### Pilates Intense

17:45 - 18:40  
Verena Meier

#### Vinyasa Yoga

19:00 - 19:55  
Natalia Vershinina

## Mittwoch

### KursFit 1

#### Mit YOGA in den Tag

08:10 - 09:05

#### YOGA Zeit für dich

09:15 - 10:10

Ellen Trescher

#### Fit ab 70

11:00 - 11:55

Gabriele Brender



#### Rehasport Ortho\*

17:00 - 18:00

Michaela Kasper

#### Athletic Pilates

17:30 - 18:25

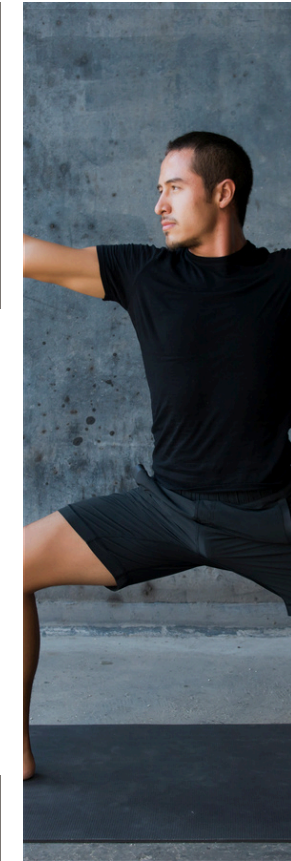
Carla Petersen

#### Body Fit

19:00 - 19:55

Sonja Furrer

### KursFit 2



#### Dynamic Vinyasa Yoga

18:00 - 18:55

Nicole Engesser

#### Men's Yoga

19:00 - 19:55

Nicole Engesser

### KURSANMELDUNG



So funktioniert's:

- Scan den QR-Code & lade die MySports App
- Registriere dich mit deiner E-Mail-Adresse
- SVKFIT auswählen & verknüpfen
- Wunschkurs aussuchen & selbstständig anmelden ✓



# KURSPLAN

Stand 13.05.2026

## Donnerstag

### KursFit 1

#### Funktionelles Faszien-/ Kettlebelltraining

08:05 - 09:00  
Eli Bock

#### Fitte Gelenke

09:05 - 10:00  
Eli Bock

#### Fit & Bewegt

10:15 - 11:10  
Verena Meier



#### Vitalgymnastik

17:30 - 18:25  
Kirsten Gilbert

### KursFit 2

#### Pilates Starker Rücken

09:05 - 10:00  
Verena Meier



#### Indoor Cycling Basics

19:30 - 20:25  
Heike Becker-Wernet

## Freitag

### KursFit 1

#### BodyBalancePilates®

08:45 - 09:40  
09:45 - 10:40  
Carola Steiert

#### Fit ab 70

11:00 - 11:55  
Gabriele Brender



#### Fit Mix

17:30 - 18:25  
Verena Utz

### KursFit 2

#### Fitness Power

08:30 - 09:25  
Melanie Hug

#### Active Yoga Flow

09:35 - 10:30  
Natalia Vershinina



#### BoxFit

17:00 - 17:55  
Nadine Widmann

## ÖFFNUNGSZEITEN

### Montag

08:00 - 13:00

14:30 - 21:30

### Dienstag

08:00 - 21:30

### Mittwoch

08:00 - 13:00

14:30 - 21:30

### Donnerstag

08:00 - 13:00

14:30 - 21:30

### Freitag

08:00 - 20:30

### Samstag

10:00 - 17:00

### Sonntag / Feiertag

10:00 - 15:00

ZUM LIVE-  
KURSPLAN



Gesundheitssport

Fitness

Yoga

Dance

Prävention\*

Rehasport\*

SVK FIT | Sportverein Kirchzarten e.V.

Oberrieder Straße 3  
79199 Kirchzarten

☎ 07661 - 9081508

✉ svkfit@svk Kirchzarten.de

🌐 svkfit.de

FOLGT UNS:

📷 sportvereinkirchzarten

📘 svk Kirchzarten

📱 SVK App

