

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 Meky

Funktionelles Faszienn-/ 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

Indoor Cycling Ride & Beat

09:00 - 09:55
 10:00 - 10:55
 Thomas Zipfel



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



Athletic Pilates

17:30 - 18:25
 Carla Petersen

Body Fit

19:00 - 19:55
 Sonja Furrer

KursFit 2



Rehasport Ortho*

17:00 - 18:00
 Michaela Kasper

Dynamic Vinyasa Yoga

18:00 - 18:55
 Nicole Engesser

Men's Yoga

19:00 - 19:00
 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 30.03.2026

Donnerstag

KursFit 1

Fitte Gelenke
09:05 - 10:00
Eli Bock

Fit & Bewegt
10:15 - 11:10
Verena Meier



Vitalgymnastik
17:30 - 18:25
Kirsten Gilbert

Deep Work
18:30 - 19:25
Christina Urban

KursFit 2

**Funktionelles Fasziens-/
Kettlebelltraining**
08:05 - 09:00
Eli Bock

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



SVKfit | Sportverein Kirchzarten e.V.

Oberrieder Straße 3
79199 Kirchzarten

☎ 07661 - 9081508

✉ svkfit@svkirchzarten.de

🌐 svkfit.de

FOLGT UNS:

📷 sportvereinkirchzarten

📘 svkirchzarten

📱 SVK App

