

FITNESS-GESUNDHEITSKURSE

Sportgemeinde 1886 e.V. Weiterstadt



Ihr Freizeitpartner für die ganze Familie

Januar – Juni 2026 (aktualisiert April 2026)

FITNESS

Kurs	Zielgruppe	Tag	Zeit	Kursraum	Beginn	Kursleiter	Einheiten	Dauer (min)	Kategorie	Mitglied	Gast
Beckenboden Gymnastik	Erwachsene	Di	17:00	Wiesbaden	07.01.2025	Barbara	25	60	A	165,00€	264,00 €
Gesundheitszirkel	Erwachsene	Fr	10:15	Fitnesscenter	09.01.2025	Ulli/Robert	23	60	A	126,00 €	207,00 €
Pilates Einsteiger/geübte	Erwachsene	Mo	10:15	Frankfurt	05.01.2025	Ulli	23	60/75	A	103,50 €	207,00 €
Zumba®	Erwachsene	Mo	19:00	Hamburg	05.01.2026	Laura	23	60	A	103,00 €	205,50 €
Ganzkörper Workout (BBP)	Jedermann	Di	17:30	Frankfurt	13.01.2026	Michelle	23	55	A	115,00 €	218,50 €
Ganzkörper Workout (BBP)	Jedermann	Di	18:30	Frankfurt	13.01.2026	Michelle	23	55	A	115,00 €	218,50 €
Pilates Anfänger (Neu)	Erwachsene	Di	19:45	Berlin	13.01.2026	Michelle	23	55	A	148,50 €	297,00 €
Reha Kurs ¹²³	Jedermann	Do	19:00	Hamburg	ganzjährig	Robert		60	C		
Prävention allgemein ¹²³	Jedermann	Do	20:00	Hamburg	In Planung	Robert		60	C		

GESUNDHEIT

Kurs	Zielgruppe	Tag	Zeit	Kursraum	Beginn	Kursleiter	Einheiten	Dauer (min)	Kategorie	Mitglied	Gast
Reha Kurs	Erwachsene	Mo	09:00	Frankfurt	Ganzjährig	Ulli/Robert	Verordnung	60	C		
Neue Rückenschule/Rückenaktiv ¹²³	Erwachsene	Do	09:15	Frankfurt	15.01.2026	Taher	10	60	C	100,00 €	135,00 €
Neue Rückenschule/Rückenaktiv ¹²³	Erwachsene	Di	19:30	Hamburg	13.01.2026	Taher	10	60	C	100,00 €	135,00 €
Reha Kurs	Erwachsene	Fr	15:00	Frankfurt	Ganzjährig	Ulli/Robert	Verordnung	60	C		
Hatha Yoga	Erwachsene	Mo	18:00	Wiesbaden	Mai 2026		In Planung	90	B	€	€
Hatha Yoga	Erwachsene	Mo	19:45	Wiesbaden	Mai 2026		In Planung	90	B	€	€
Hatha Yoga Schnupperstunde	Erwachsene	Mo	18:00	Wiesbaden	20.04.2026	Y.S.				---	---

WASSER

Kurs	Zielgruppe	Tag	Zeit	Kursraum	Beginn	Kursleiter	Einheiten	Dauer (min)	Kategorie	Mitglied	Gast
Aqua Jogging	Erwachsene	Mo	19:00	Hallenbad	13.04.2026	Birgit	8	45	B	56,00 €	90,00 €
Aqua Jogging	Erwachsene	Mo	19:45	Hallenbad	13.04.2026	Birgit	8	45	B	56,00 €	90,00 €
Aqua Jogging	Erwachsene	Mo	20:00	Hallenbad	13.04.2026	Birgit	8	45	B	56,00 €	90,00 €

Kinder

Kurs	Zielgruppe	Tag	Zeit	Kursraum	Beginn	Kursleiter	Einheiten	Dauer (min)	Kategorie	Mitglied	Gast
Babyschwimmen	Babys 3-9 Mon.	Di	16:00	Hallenbad	14.04.2026	Dörte	8	30	B	55,00 €	82,00 €
Babyschwimmen	Babys 9-17 Mon.	Di	16:30	Hallenbad	14.04.2026	Dörte	8	30	B	55,00 €	82,00 €
Babyschwimmen	Babys 17-25 Mon.	Di	17:00	Hallenbad	14.04.2026	Dörte	8	30	B	55,00 €	82,00 €
Babyschwimmen	Babys ab 25 Mon.	Di	17:30	Hallenbad	14.04.2026	Dörte	8	30	B	55,00 €	82,00 €
Babyschwimmen*(+ Eintritt Hallenbad)	Babys 3-8 Mon.	Do	09:30	Hallenbad	16.04.2026	Dörte	6	30	B	38,00 €	62,00 €
Babyschwimmen*(+ Eintritt Hallenbad)	Babys 8-12 Mon.	Do	10:00	Hallenbad	16.04.2026	Dörte	6	30	B	38,00 €	62,00 €
Babyschwimmen*(+ Eintritt Hallenbad)	Babys 12-17 Mon.	Do	10:30	Hallenbad	16.04.2026	Dörte	6	30	B	38,00 €	62,00 €

BEMERKUNGEN

- ¹ Diese Präventionskurse werden in Zusammenhang mit der Krankenkasse (§20) angeboten. Die meisten Kassen gewähren einen Zuschuss.
- ² Zertifiziert im Rahmen "Sport pro Gesundheit" von der Landesärztekammer und dem LSBH anerkannt.
- ³ als Rehabilitationssport anerkannt.
- * zzgl. Eintritt für die Begleitperson

Preiskategorie/Std

Kategorie	Kursbereich	Mitglieder	Gäste
A	Fitnesskurs		
B	Gesundheits- und Wasserkurse		
C	Reha und Prävention		

Alle Informationen: Sportgemeinde 1886 e.V. Weiterstadt – Am Aulenberg 2-10 – 64331 Weiterstadt – Tel. 06150-96100 – www.diesportgemeinde.de
verwaltung@diesportgemeinde.de

Geänderte Öffnungszeiten Geschäftsstelle:

Montag-Freitag von 8:00-12:00 Uhr

Mittwoch zusätzlich von 14:00-18:00 Uhr

Schnuppern in den Kursen nach Absprache möglich (ausgenommen Wasserkurse).