

Liebe Kursteilnehmer/-innen,  
 unser Programm für das 2. Trimester umfasst wieder eine Vielzahl an Kursen.

Genauere Beschreibungen zu unseren Kursen finden Sie auf unserer Internetseite.

Die Wassertemperatur beträgt maximal 30°C.

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen viel Spaß beim Sport!

Ihr Team des Friedrichsbades.

**Anmeldebeginn: 19.03.2026 09:00 Uhr**

**Kursfreie Tage: 01.05. (Maifeiertag) 14.05. (Christi Himmelfahrt) 25.05. (Pfingsten) 04.06. (Fronleichnam)**

Pro Trimester gilt folgender Rabatt bei gleichzeitiger Buchung: 2. Kurs 10%, 3. Kurs 15%, 4. Kurs und alle weiteren Kurse 20%

### **Aquafitness**

260301	Mo	08:00 - 08:45	13.04. - 13.07.	13x	130 €	
		<i>W. Roth</i>				
260302	Mo	13:35 - 14:20	13.04. - 13.07.	13x	130 €	
		<i>W. Roth</i>				
260303	Mo	14:25 - 15:10	13.04. - 13.07.	13x	130 €	
		<i>W. Roth</i>				
260304	Mo	21:00 - 21:45	13.04. - 13.07.	13x	130 €	
		<i>C. Macher</i>				
260305	Di	13:35 - 14:20	14.04. - 14.07.	14x	140 €	
		<i>N. Jahnel</i>				
260306	Di	14:25 - 15:10	14.04. - 14.07.	14x	140 €	
		<i>N. Jahnel</i>				
260307	Mi	07:00 - 07:45	15.04. - 15.07.	14x	140 €	
		<i>W. Roth</i>				
260308	Mi	13:35 - 14:20	15.04. - 15.07.	14x	140 €	
		<i>W. Roth</i>				
260309	Mi	14:25 - 15:10	15.04. - 15.07.	14x	140 €	
		<i>W. Roth</i>				
260310	Mi	21:00 - 21:45	15.04. - 15.07.	14x	140 €	
		<i>S. Bierkandt</i>				
260311	Do	13:45 - 14:30	16.04. - 16.07.	12x	120 €	
		<i>W. Roth</i>				
260312	Do	21:00 - 21:45	16.04. - 16.07.	12x	120 €	
		<i>C. Macher</i>				
260313	Sa	08:30 - 09:15	18.04. - 18.07.	14x	140 €	
		<i>M. Staschek</i>				
260314	Sa	09:15 - 10:00	18.04. - 18.07.	14x	140 €	
		<i>M. Staschek</i>				
260315	So	13:45 - 14:30	19.04. - 19.07.	13x	130 €	Am 26.04 kein Kurs
		<i>C. Macher</i>				
260316	So	14:35 - 15:20	19.04. - 19.07.	13x	130 €	Am 26.04 kein Kurs
		<i>C. Macher</i>				

### **Wassergymnastik**

260317	Fr	11:45 - 12:30	17.04. - 17.07.	13x	130 €	
		<i>M. Staschek</i>				
260318	Fr	12:45 - 13:30	17.04. - 17.07.	13x	130 €	
		<i>M. Staschek</i>				

260319	Fr	14:00 - 14:45	17.04. - 17.07.	13x	130 €
		<i>M. Staschek</i>			

### Wirbelsäulengymnastik

260320	Mo	11:15 - 12:15	13.04. - 13.07.	13x	117 €
		<i>W. Roth</i>			

### Wirbelsäulengymnastik 70+

260321	Mi	10:15 - 11:15	15.04. - 15.07.	14x	126 €
		<i>C. Kremer</i>			

### Wirbelsäulengymnastik/Faszien Yoga

260322	Mi	11:30 - 12:30	15.04. - 15.07.	14x	126€
		<i>C. Kremer</i>			

### Faszientraining

260323	Fr	15:00 - 16:00	17.04. - 17.07.	13x	117 €
		<i>M. Staschek</i>			

### Mobilität und Flexibilität für Körper und Geist

Faszientraining ist eine effektive Methode, um die Beweglichkeit zu verbessern, Verspannungen zu lösen und die Körperwahrnehmung zu schärfen. Faszien sind das Bindegewebe, das unsere Muskeln, Organe und Gelenke umhüllt und stützt. Durch gezielte Übungen werden Verklebungen und Verhärtungen im Faszienewebe gelöst, was nicht nur die Beweglichkeit steigert, sondern auch Schmerzen lindern kann.

#### 1. Warum Faszientraining wichtig ist:

Unsere Faszien reagieren auf Bewegungsmangel, einseitige Belastung und Stress. Sie verlieren an Elastizität und Flexibilität, was zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen führen kann. Faszientraining hilft dabei, diese Gewebestrukturen wieder geschmeidig und elastisch zu machen, was die allgemeine Lebensqualität steigern kann.

#### 2. Die Vorteile von Faszientraining:

Steigerung der Beweglichkeit und Flexibilität

Reduzierung von Muskelverspannungen und Schmerzen

Verbesserung der Körperhaltung

Vorbeugung von Verletzungen

Förderung der Durchblutung und Regeneration

Stressabbau und Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens

### Yo-Pi-Fit

260324	Do	18:30 - 19:30	16.04. - 16.07.	12x	108 €
		<i>C. Kremer</i>			

### Pilates

260325	Mo	19:30 - 20:30	13.04. - 13.07.	13x	117 €
		<i>C. Macher</i>			

260326	Do	19:30 - 20:30	16.04. - 16.07.	12x	108 €
		<i>C. Kremer</i>			

### Pränatales Pilates

260327 Mo 18:00 - 19:00 13.04. - 13.07. 13x 117 €  
C. Kremer

### Pilates in der Schwangerschaft

Pränatales Pilates ist ideal für werdende Mütter. Durch das Training wird die Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur trainiert. Dies hat einen positiven Effekt auf die anstehende Entbindung und die anschließende Rückbildung.

Zu den positiven Effekten gehört nicht nur die Entwicklung eines starken Gerüst's, sondern auch der Austausch und das gemeinsame Training mit anderen Müttern.

### Cardio-Fitness

260328 Mi 19:00 - 20:00 15.04. - 15.07. 14x 126 €  
T. Egbert

### Step Fitness (27.05. + 03.06. kein Kurs)

260329 Mi 17:55 - 18:55 15.04. - 15.07. 12x 108 €  
S. Wünsche

### Langhantel-Fit (27.05. + 03.06. kein Kurs)

260331 Mi 19:00 - 20:00 15.04. - 15.07. 12x 108 €  
S. Wünsche

Zielgerechtes Langhanteltraining aller Hauptmuskelgruppen. Kombiniertes Cardio-/ und Krafttraining, werde in kurzer Zeit fit und definiert.

Gezielte Übungen und energiegeladene Musik bringen Dich mit höchster Motivation an dein Ziel.

### Zumba®

260332 Di 17:30 - 18:30 14.04. - 14.07. 14x 133 €  
O. Solomonova

260333 Mi 19:00 - 20:00 15.04. - 15.07. 14x 133 €  
O. Horkun/O. Solomonova

260334 Fr 17:00 - 18:00 17.04. - 17.07. 13x 123,50 €  
O. Horkun /O. Solomonova

### Indoorcycling (27.05. + 03.06. kein Kurs)

260335 Mi 17:00 - 17:45 15.04. - 15.07. 12x 120 €  
S. Wünsche

260336 Mo 18:15 - 19:00 13.04. - 13.07. 13x 130 €  
C. Krause

260337 Mo 19:15 - 20:00 13.04. - 13.07. 13x 130 €  
C. Krause

### Dance und Fitness Mix Erwachsene

260338 Di 18:30 - 20:00 14.04. - 14.07. 14x 140 €  
M. Lötz-Gwisdalla

260339 Do 17:00 - 18:30 16.04. - 16.07. 12x 120 €  
M. Lötz-Gwisdalla

Ob Charts, 80er-2000er Lieder, R&B oder Hip Hop.

Anfänger? Vorkenntnisse? Egal!

Cooler Musik zu vertanzen ist wie Träumen mit Körper und Seele. Hier wird Tanzen mit Kraft, Stretching und Konditionstraining verbunden und mit Spaß und Freude für eine tolle gemeinsame Zeit kombiniert. Kleine und schöne Choreographien werden aufgebaut, um einfach mal dem Alltag zu entfliehen.

## **Öffentlichkeitsschwimmen im SGZ Friedrichsbad**

Montag	07:00 – 08:00 Uhr
Dienstag	07:00 – 09:00 Uhr
Mittwoch	07:50 – 09:00 Uhr
Donnerstag	07:00 – 09:00 Uhr
Freitag	07:00 – 09:00 Uhr

## **Gesundheitsstudio Friedrichsbad**

Ob Sie Ihre Kondition verbessern, Gewicht reduzieren oder Kraft aufbauen wollen, wir erstellen mit Ihnen zusammen den passenden Trainingsplan. Mit unseren computergesteuerten Kraftgeräten der Marke eGYM und den Ausdauergeräten von Precor können Sie selbstständig und sicher Ihre gewünschten Ziele verfolgen.

Vereinbaren Sie noch heute einen Termin für den Fitnesscheck und die Trainingsplanerstellung.

### 1. Jahresmitgliedschaft

- Mindestlaufzeit 12 Monate.

39,00 € monatlich

### 2. Halbjahresmitgliedschaft

- Mindestlaufzeit 6 Monate.

45,00 € monatlich

### 3. Bis 17 Uhr Tarif

- Mindestlaufzeit 12 Monate.
- montags bis freitags bis 17 Uhr und samstags bis 14 Uhr

30,00 € monatlich

### 4. Rehasport-Plus

- Läuft parallel zu der Rehasportverordnung und ist monatlich kündbar

30,00 € monatlich

Starterpaket zzgl. Einmalige Anmeldegebühr.

Die Anmeldegebühr (beinhaltet: persönlichen Fitness-Check, Beratung, Trainingsplanerstellung, Geräteeinweisung und Trainingsarmband, welches Ihre Einstellungen der eGYM- und Precor-Geräte speichert und auch Ihren Trainingsfortschritt dokumentiert) beträgt 39€.

Weitere Informationen erhalten Sie im Studio.