

# Unsere Trainingsangebote

Stand 07/2026

Mehr über unsere Angebote auf

<https://sg-wissmar.de/>



SPORTGEMEINDE

1904 Wißmar

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Paffschule, Pfarrstraße 9, 1. OG</b>				
	<b>9:30 – 10:45 Uhr</b> <b>Yoga am Vormittag I*</b> Trainerin: Ingi Fett (nur mit Anmeldung)			
<b>17:45 – 18:45 Uhr</b> <b>Bewusste Bewegung u. Entspannung I</b> Trainerin: Antje Laucht (nur mit Anmeldung)	<b>11:00 – 12:15 Uhr</b> <b>Yoga am Vormittag II*</b> Trainerin: Ingi Fett (nur mit Anmeldung)	<b>17:00 -18:00 Uhr</b> <b>Fit im Alter*</b> Trainerin: Dr.Heidrun Popovic (nur mit Anmeldung)	<b>17:30 – 18:30 Uhr</b> <b>Sport-Stacking</b> Trainerin: Katja Frey (Offenes Angebot)	
<b>19:00 – 20:00 Uhr</b> <b>Bewusste Bewegung u. Entspannung II</b> Trainerin: Antje Laucht (nur mit Anmeldung)	<b>19:00 – 20:00 Uhr</b> <b>QiYoPi Rückenfit mal anders*</b> Trainerin: Tanja Theindel (nur mit Anmeldung)	<b>19:00 – 20:00 Uhr</b> <b>XtraFit 14/24 nur für 14-24 Jährige</b> Trainer: Lucas Ruppert (Offenes Angebot)	<b>19:00 – 20:15 Uhr</b> <b>Yoga am Abend *</b> Trainerin: Ingi Fett (nur mit Anmeldung)	

<b>Sporthalle an der Grundschule, Hainerweg 11</b>				
	<b>18:00 – 19:00 Uhr</b> <b>Rückenschule*</b> Trainerin: Fereshteh Shahbazi (nur mit Anmeldung)	<b>18:00 – 19:00 Uhr</b> <b>Step Fusion*</b> Trainer: Oliver Klaassen (nur mit Anmeldung)		
	<b>19:00 – 20:00 Uhr</b> <b>Rückenschule*</b> Trainerin: Fereshteh Shahbazi (nur mit Anmeldung)	<b>19:00 – 20:00 Uhr</b> <b>Pilates I Advanced*</b> Trainer: Oliver Klaassen (nur mit Anmeldung)		<b>19:00 – 20:00 Uhr</b> <b>Koronarsport*</b> Trainer: Christoph Speier (nur mit Anmeldung)
	<b>20:00 – 21:00 Uhr</b> <b>Lady Fit</b> Trainerin: Sabine Schmidt (Offenes Angebot)	<b>20:00 – 21:00 Uhr</b> <b>Pilates II Beginner*</b> Trainer: Oliver Klaassen (nur mit Anmeldung)		

<b>KiFaZ Wiesenhaus Hainerweg 36, 1.OG Zugang über seitliche Treppe</b>				
	<b>17:30 – 18:45 Uhr</b> <b>Hatha-Yoga I*</b> Trainerin: Petra Dietz (nur mit Anmeldung)		<b>Für alle Kurse mit * erheben wir, zusätzlich zum Vereinsbeitrag, eine Zuzahlung von 25,00 € pro Halbjahr (wird im Kurs eingesammelt)</b>	
	<b>19:00 – 20:15 Uhr</b> <b>Hatha-Yoga II*</b> Trainerin: Petra Dietz (nur mit Anmeldung)			

<b>Outdoorangebote Treffpunkt Kath. Kirche Wißmar/Ortsausgang Launsbach*</b>				
<b>18:00 – 19:30 Uhr</b> <b>Achtsames Intervalltraining</b> Trainerin: Gaby Kraft (Offenes Angebot)			<b>18:00 – 19:30 Uhr</b> <b>Nordic Walking</b> Trainerin: Iris Reuschling (Offenes Angebot)	Treffpunkt Nordic Walking Juni – Oktober WaldKiTa/ Auf der Heide