



Kursplan: Quartalskurse

Beginn jeweils Juli und Oktober

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00 - 09:50 Uhr Pilates mit Bettina	10:00 - 10:50 Uhr Pilates mit Ankathrin	09:00 - 09:50 Uhr Pilates mit Bettina		10:00 - 10:50 Uhr Senior Fit mit Wiebke	
		10:00 - 10:50 Uhr Pilates mit Sabine			
		11:00 - 11:50 Uhr Pilates mit Sabine			



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
14:00 - 14:50 Uhr Senior Fit mit Wiebke		15:00 - 16:00 Uhr Qi Gong mit Barbara			
16:00 - 16:50 Uhr Pilates „sanft“ mit Sabine		17:00 - 17:50 Uhr Pilates mit Barbara			



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
18:00 - 18:50 Uhr Pilates mit Sabine	18:00 - 18:50 Uhr Pilates mit Steffi	18:00 - 18:50 Uhr Pilates mit Luisa	18:00 - 18:50 Uhr Kraft Aktiv mit Michelle		
19:00 - 19:50 Uhr Pilates mit Sabine	19:30 - 20:20 Uhr Pilates mit Steffi	20:00 - 20:50 Uhr Functional Training mit Marvin	19:00 - 19:50 Uhr Pilates mit Annkathrin Functional Training mit Marvin		
	20:30 - 21:20 Uhr Pilates mit Steffi		20:00 - 20:50 Uhr Pilates mit Annkathrin		



Kursplan: Wochenkurse

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
--------	----------	----------	------------	---------	---------



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
--------	----------	----------	------------	---------	---------

		 02.07. - 20.08.2025 08.10. - 26.11.2025 15:00 - 16:00 Uhr Fitness Ampel mit Katja	 03.07. - 21.08.2025 09.10. - 27.11.2025 15:00 - 16:00 Uhr Fitness Ampel mit Katja	 01.08. - 29..08.2025 10.10. - 07.11.2025 15:00 - 16:00 Uhr Somatics mit Theo	
			 23.10. - 11.12.2025 17:30 - 18:50 Uhr Autogenes Training mit Barbara		



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
--------	----------	----------	------------	---------	---------

 03.07. - 21.08.2025 09.10. - 27.11.2025 19:00 - 20:00 Uhr Fitness Ampel mit Katja
--



Kursplan: Durchgehende Kurse

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
 09:00 - 10:30 Uhr Sanftes Hatha Yoga mit Marion	 12:30 - 14:00 Uhr YinYoga mit Kathrin				
 10:45 - 12:15 Uhr Sanftes Hatha Yoga mit Marion					



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
 17:00 - 18:00 Uhr Sanfter Yoga Flow mit Siggie	 17:00 - 18:00 Uhr Sanfter Yoga Flow mit Siggie				



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
 18:15 - 19:45 Uhr Sanfter Yoga Flow mit Siggie	 19:00 - 20:30 Uhr Hatha meets Yin mit Tatjana	 19:30 - 21:00 Uhr Hatha meets Yin mit Tatjana			