



Morgens

Kursplan: Quartalskurse

Beginn jeweils Januar, April, Juli und Oktober

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<div><div></div><div>09:00 - 09:50 Uhr</div><div>Pilates mit Bettina</div></div>	<div><div></div><div>10:00 - 10:50 Uhr</div><div>Pilates mit Annkathrin</div></div>	<div><div></div><div>09:00 - 09:50 Uhr</div><div>Pilates mit Bettina</div></div> <div><div></div><div>10:00 - 10:50 Uhr</div><div>Pilates mit Sabine</div></div> <div><div></div><div>11:00 - 11:50 Uhr</div><div>Pilates mit Sabine</div></div>	<div><div></div><div>09:00 - 09:50 Uhr</div><div>Pilates mit Jessika</div></div>	<div><div></div><div>10:00 - 10:50 Uhr</div><div>Senior Fit mit Wiebke</div></div>	



Mittags


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








Abends

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

Kursplan: Wochenkurse

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
				<div> 09.01. - 13.03.2026 11:00 - 11:50 Uhr Kraft Aktiv mit Mara</div>	

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<div> 12.01. - 23.03.2026 15:00 - 15:50 Uhr Pilates sanft mit Barbara</div>			<div><div> 29.01.- 19.03.2026 16.04.- 18.06.2026 15:00 - 16:00 Uhr Fitness Ampel mit Katja</div><div> 08.01. - 05.03.2026 17:30 - 18:50 Uhr Autogenes Training mit Barbara</div></div>		

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
			<div><div> 12.03. - 21.05.2026 18:00 - 19:00 Uhr Frauengesundheit versch. Trainerinnen</div><div> 29.01.- 19.03.2026 16.04.- 18.06.2026 19:00 - 20:00 Uhr Fitness Ampel mit Katja</div></div>		

 Morgens

Kursplan: Durchgehende Kurse

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

 Mittags

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<div> 17:00 - 18:00 Uhr Sanfter Yoga Flow mit Sigg</div>	<div> 17:00 - 18:00 Uhr Sanfter Yoga Flow mit Sigg</div>			<div> 15:30 - 16:30 Uhr Sanfter Yoga Flow & Pranayama mit Regina</div>	

 Abends

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<div> 18:15 - 19:45 Uhr Sanfter Yoga Flow mit Sigg</div>	<div> 19:00 - 20:30 Uhr Hatha meets Yin mit Tatjana</div>	<div> 19:30 - 21:00 Uhr Hatha meets Yin mit Tatjana</div>			
<div> 19:50 - 21:20 Uhr Sanfter Yoga Flow mit Sigg</div>					