



Morgens

Kursplan: Quartalskurse

Beginn jeweils Januar, April, Juli und Oktober

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00 - 09:50 Uhr Pilates mit Bettina	10:00 - 10:50 Uhr Pilates mit Annkathrin	09:00 - 09:50 Uhr Pilates mit Bettina	09:00 - 09:50 Uhr Pilates mit Jessika	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			



Mittags

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			



Abends

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	20:00 - 20:50 Uhr Functional Training mit Marvin	
	20:30 - 21:20 Uhr Pilates mit Steffi			20:00 - 20:50 Uhr Pilates mit Annkathrin	

-Krankenkassenzuschuss-



Morgens

Kursplan: Wochenkurse

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

09.01. - 13.03.2026
11:00 - 11:50 Uhr
Kraft Aktiv
mit Mara



Mittags

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

12.01. - 23.03.2026
15:00 - 15:50 Uhr
Pilates sanft
mit Barbara

29.01.- 19.03.2026
16.04.- 18.06.2026
15:00 - 16:00 Uhr
Fitness Ampel
mit Katja

08.01. - 05.03.2026
17:30 - 18:50 Uhr
Autogenes Training
mit Barbara



Abends

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

12.03. - 21.05.2026
18:00 - 19:00 Uhr
Frauengesundheit
versch. Trainerinnen

29.01.- 19.03.2026
16.04.- 18.06.2026
19:00 - 20:00 Uhr
Fitness Ampel
mit Katja



Morgens

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					



Mittags

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
17:00 - 18:00 Uhr Sanfter Yoga Flow mit Siggi	17:00 - 18:00 Uhr Sanfter Yoga Flow mit Siggi			15:30 - 16:30 Uhr Sanfter Yoga Flow & Pranayama mit Regina	



Abends

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