



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 10:00 - 10:50 Uhr Pilates mit Sabine 11:00 - 11:50 Uhr Pilates mit Sabine	09:00 - 09:50 Uhr Pilates mit Jessika	10:00 - 10:50 Uhr Senior Fit mit Wiebke	



Mittags

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



Abends

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

Kursplan: Wochenkurse

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
 26.01. - 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  15.01. - 05.03.2026 17:30 - 18:50 Uhr Autogenes Training mit Barbara		

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 Sigg	 17:00 - 18:00 Uhr Sanfter Yoga Flow mit Sigg			 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 Sigg	 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 Sigg					