



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 🕒 15:00 - 15:50 Uhr 16:00 - 16:50 Uhr Pilates „sanft“ mit Barbara/ Sabine		🕒 15:00 - 16:00 Uhr Qi Gong mit Barbara 🕒 17:00 - 17:50 Uhr Pilates mit Barbara	🕒 16:30 - 17:30 Uhr Qi Gong 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
				 20.02. - 08.05.2026 11:00 - 11:50 Uhr Kraft Aktiv mit Erik	

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
 02.02. - 13.04.2026 15:00 - 15:50 Uhr Pilates sanft mit Barbara	 14.04. - 16.06.2026 15:00 - 15:50 Uhr Pilates Anfänger mit Jessika		 16.04.- 18.06.2026 30.07. - 10.09.2026 15:00 - 16:00 Uhr Fitness Ampel mit Katja		

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
 08.06. - 27.07.2026 20:00 - 21:00 Uhr Line Dance mit Annette & Rainer			 16.04.- 18.06.2026 30.07. - 10.09.2026 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 Sandra				
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					