



Kursplan: Quartalskurse

Finde dein Training. Für mehr Gesundheit & Wohlbefinden.



Beginn jeweils Januar,
April, Juli und
Oktober.

Krankenkassenzuschuss



Morgens

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09:00 - 09:50 Uhr	Pilates - Bettina	Pilates - Annkathrin	Pilates - Bettina	Pilates - Jessika	
10:00 - 10:50 Uhr			Pilates - Sabine		Senior Fit - Wiebke Kraft Aktiv - Erik
11:00 - 11:50 Uhr			Pilates - Sabine		



Mittags

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
14:00 - 14:50 Uhr	Senior Fit - Wiebke				
15:00 - 15:50 Uhr	Pilates - Barbara		Qi Gong - Barbara		
16:00 - 16:50 Uhr	Pilates - Bettina				
17:00 - 17:50 Uhr		Hatha Yoga - Monika	Pilates - Sabine		



Abends

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
18:00 - 18:50 Uhr	Pilates - Sabine	Pilates - Steffi	Pilates - Luisa	Kraft Aktiv - Michelle	
19:00 - 19:50 Uhr	Pilates - Sabine	Pilates - Steffi		Pilates - Annkathrin F. T. - Marvin	
20:00 - 20:50 Uhr			Functional Training - Marvin	Pilates - Annkathrin	
21:30 Uhr		Pilates - Steffi			



Kursplan: Wochenkurse

Bewegung. Wohlbefinden. Gemeinschaft.



Morgens

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

09:00 -
09:50 Uhr

Pilates für Anfänger
Jessika
25.08. - 27.10.26



Mittags

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

15:00 -
16:00 Uhr

Gerätekrafttraining
Katja
21.10. - 07.12.26

Gerätekrafttraining
Katja
30.07. - 10.09.26 o.
22.10. - 08.12.26



Abends

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

18:00 -
19:00 Uhr

Gerätekrafttraining
Katja
22.10. - 08.12.26

19:00 -
20:00 Uhr

Gerätekrafttraining
Katja
30.07. - 10.09.26

20:00 -
21:00 Uhr

Line Dance
Annette & Rainer
05.10. - 07.12.26



Kursplan: Durchgehende Kurse

Finde was zu dir passt!



Morgens

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	09:00 - 09:50 Uhr Sanftes Hatha Yoga Marion	12:00 - 12:30 Uhr Yin Yoga Sandra		
	10:45 - 12:15 Uhr Sanftes Hatha Yoga Marion			



Mittags

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
17:00 - 18:00 Uhr Sanfter Yoga Flow Beate				15:30 - 16:30 Uhr Sanfter Yoga Flow & Pranayama Regina



Abends

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
18:15 - 19:45 Uhr Sanfter Yoga Flow Beate	19:00 - 20:30 Uhr Hatha meets Yin Tatjana	19:30 - 21:00 Uhr Hatha meets Yin Tatjana		