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 f. A. - Jessika	Pilates - Bettina	Pilates - Jessika	
10:00 - 10:50 Uhr			Pilates - Sabine		Senior Fit - Luisa
11:00 - 11:50 Uhr			Pilates - Sabine		

Mittags

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
14:00 - 14:50 Uhr	Senior Fit - Erik				Functional Training - Marvin
15:00 - 15:50 Uhr			Qi Gong - Barbara		
16:00 - 16:50 Uhr	Pilates Sanft - Sabine	Hatha Yoga - Monika			
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	Line Dance Annette & Rainer		Functional Training - Marvin	Pilates - Annkathrin	
21:30 Uhr		Pilates - Steffi			

Kursplan: Wochenkurse

Bewegung. Wohlbefinden. Gemeinschaft.

Krankenkassenzuschuss

Morgens

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09:00 - 09:50 Uhr					

Mittags

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
15:00 - 16:00 Uhr			**Gerätekrafttraining Katja 06.01. - 24.02.27 10.03. - 28.04.27**	**Gerätekrafttraining Katja 07.01. - 25.02.27 11.03. - 29.04.27**	

Abends

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
18:00 - 19:00 Uhr				**Gerätekrafttraining Katja 07.01. - 25.02.27 11.03. - 29.04.27**	
19:00 - 20:00 Uhr					
20:00 - 21:00 Uhr					

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 Faszienyoga Beate			**17:30 - 18:50 Uhr Yin Yoga Daniela**	**15:30 - 16:30 Uhr Hatha meets Yin 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**		