

# KURSPLAN 1. QUARTAL 2026

Montag

05.01.-16.03.2026

10 Termine

19.01. fällt aus

08:30 Uhr

Yoga

09:30 Uhr

Yoga - Energie & innere Stärke

bei Krebs & körperlichen Herausforderungen

17:45 Uhr

Pilates

18:30 Uhr

SpineFitter /Fazientraining

19:00 Uhr

Step Aerobic

19:45 Uhr

EMS- Corefit-Kraft

---

Dienstag

06.01.-10.03.2026

10 Termine

08:30 Uhr

Funktionstraining

09:00 Uhr

Funktionstraining

09:30 Uhr

Yoga

16:20 Uhr

Yoga-Relax (50 Min.)

17:20 Uhr

Jumping-Fitness

18:20 Uhr

Rückenkraft/Wirbelsäulengymnastik

---

Mittwoch

07.01.-11.03.2026

10 Termine

09:30 Uhr

Yogalates

16:30 Uhr

Kids-Relax (bis 28.01.2026)

17:30 Uhr

DAYO - Danceyoga

18:15 Uhr

Yoga trifft Pilates

19:00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik / Rückenkraft

---

Donnerstag

09:00 Uhr

Aerial Yoga

08.01.-12.03.2026

10 Termine

17:00 Uhr

EMS - Mix

17:30 Uhr

Yoga

18:30 Uhr

Bodystyling

19:15 Uhr

Aerial Yoga

---

Freitag

23.01.-13.03.2025

8 Termine

09:30 Uhr

NEU IM STUDIO

MamaWORKOUT (mit Kind möglich)