

KURSPLAN 2. QUARTAL 2026

Montag

20.04.-29.06.2026 9 Termine 11.05. und 25.05. (Pfingstmontag) finden nicht statt	08:30 Uhr	Yoga
	09:30 Uhr	Yoga - Energie & innere Stärke
	17:45 Uhr	Pilates
	18:30 Uhr	SpineFitter /Fazientraining
	19:00 Uhr	Step Aerobic
	19:45 Uhr	EMS- Corefit-Kraft

Dienstag

21.04.-23.06.2026 9 Termine 12.05. findet nicht statt Himmelfahrt-Woche	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

22.04.-24.06.2026 9 Termine 13.05. findet nicht statt Himmelfahrt-Woche	09:30 Uhr	Yogalates
	17:30 Uhr	DAYO - Danceyoga
	18:15 Uhr	Pilates / Barre Workout
	19:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik / Rückenkraft
	19:45 Uhr	Bungee- Mix

Donnerstag

23.04.-25.06.2026 9 Termine 14.05. findet nicht statt Christi Himmelfahrt	09:00 Uhr	Aerial Yoga
	17:00 Uhr	EMS - Mix
	17:30 Uhr	Yoga
	18:30 Uhr	Bodystyling
	19:15 Uhr	Aerial Yoga

Freitag

10.04.-26.06.2026 9 Termine 17.04. , 01.05. (Maifeiertag), 15.05 (Brückentag) finden nicht statt.	09:00 Uhr	Buggy-Fitness mit Ina (am Haselünner See)