KURSPLAN 1. QUARTAL 2027

Montag	08:30 Uhr	Yoga
	09:30 Uhr	Yoga - Energie & innere Stärke
04.01.-15.03.2027		
10 Termine	17:45 Uhr	Pilates
11.01. entfällt	18:30 Uhr	Spinefitter / Fazientraining
	19:00 Uhr	Step Aerobic
	19:45 Uhr	EMS-Corefit-Kraft
Dienstag	08:30 Uhr	Funktionstraining
	09:00 Uhr	Funktionstraining
05.01.-09.03.2027	09:30 Uhr	Yoga
10 Termine		
	16:20 Uhr	Yoga-Relax (50 Min.)
	17:20 Uhr	Jumping-Fitness
Mittwoch	09:30 Uhr	Yogalates
06.01.-10.03.2027	16:30 Uhr	Relax Kids (Präventionskurs)
10 Termine		(03.02.-24.02. und 14.04.-05.05.2027)
	17:30 Uhr	DAYO (Dance Yoga Flow)
	18:15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik / Rückenkraft
	19:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik / Rückenkraft
Donnerstag	09:00 Uhr	Aerial Yoga
07.01.-11.03.2027	17:30 Uhr	Yoga
10 Termine	18:30 Uhr	Bodystyling
	19:15 Uhr	Aerial Yoga
Freitag		Bootcamp am Speicherbecken
	08:30 Uhr	
05.02.-12.03.2027		
und 23.04.-21.05.2027		
10 Termine		