

KURSPLAN 3. QUARTAL 2025

VORSCHAU

Montag
04.08.-29.09.2025

8 Termine
25.08 fällt aus

08:30 Uhr
09:30 Uhr

Yoga
Yoga

17:45 Uhr
18:30 Uhr
19:00 Uhr
19:45 Uhr

Pilates
SpineFitter /Fazientraining
Step into Shape - Step Aerobic
EMS- Corefit-Kraft

Dienstag
05.08.-30.09.2025

8 Termine
26.08 fällt aus

08:30 Uhr
09:00 Uhr
09:30 Uhr
16:20 Uhr
17:20 Uhr
18:20 Uhr

Funktionstraining
Funktionstraining
Yoga
Yin-Yang-Yoga
Jumping-Fitness
Rückenkraft/Wirbelsäulengymnastik

Mittwoch
06.08.-01.10.2025

8 Termine
27.08 fällt aus

09:30 Uhr
17:30 Uhr
18:00 Uhr
19:00 Uhr
19:50 Uhr

Yogalates
SpineFitter /Fazientraining
Yoga trifft Pilates
Wirbelsäulengymnastik / Rückenkraft
EMS - Step Aerobic

Donnerstag
07.08.-02.10.2025

8 Termine
28.08 fällt aus

09:00 Uhr
17:00 Uhr
17:30 Uhr
18:30 Uhr
19:30 Uhr

Aerial Yoga
EMS - Mix
Yoga
Bodystyling
Aerial Yoga

Freitag
27.06.-22.08.2025

8 Termine
18.07. fällt aus

09:00Uhr

Buggy-Fitness mit Baby
mit Ina am Haselünner See