

KURSPLAN 1. QUARTAL 2026

VORSCHAU

Montag

05.01.-16.03.2026

10 Termine
19.01. fällt aus

08:30 Uhr

09:30 Uhr

17:45 Uhr

18:30 Uhr

19:00 Uhr

19:45 Uhr

Yoga

Yoga - Energie & innere Stärke

bei Krebs & körperlichen Herausforderungen

Pilates

SpineFitter /Fazientraining

Step into Shape - Step Aerobic

EMS- Corefit-Kraft

Dienstag

06.01.-10.03.2026

10 Termine

08:30 Uhr

09:00 Uhr

09:30 Uhr

16:20 Uhr

17:20 Uhr

18:20 Uhr

Funktionstraining

Funktionstraining

Yoga

Yoga-Relax (50 Min.)

Jumping-Fitness

Rückenkraft/Wirbelsäulengymnastik

Mittwoch

07.01.-11.03.2026

10 Termine

09:30 Uhr

17:00 Uhr

17:30 Uhr

18:15 Uhr

19:00 Uhr

19:45 Uhr

Yogalates

SpineFitter

DAYO - Danceyoga

Yoga trifft Pilates

Wirbelsäulengymnastik / Rückenkraft

EMS-Mix

Donnerstag

08.01.-12.03.2026

10 Termine

09:00 Uhr

17:00 Uhr

17:30 Uhr

18:30 Uhr

19:15 Uhr

Aerial Yoga

EMS - Mix

Yoga

Bodystyling

Aerial Yoga

Freitag

09.01.-06.03.2025

8 Termine
16.01. fällt aus

08:30 Uhr

09:30 Uhr

Dein Weg zur Wohlfühlfigur (Ina)

MamaWORKOUT (mit Kind möglich)