

KURSPLAN 4. QUARTAL 2025

Montag	08:30 Uhr	Yoga
13.10.-15.12.2025	09:30 Uhr	Yoga-Krebs
8 Termine		
20.10. und 10.11. fällt aus	17:45 Uhr	Pilates
	18:30 Uhr	SpineFitter /Fazientraining
	19:00 Uhr	Step into Shape - Step Aerobic
	19:45 Uhr	EMS- Corefit-Kraft

Dienstag	08:30 Uhr	Funktionstraining
14.10.-16.12.2025	09:00 Uhr	Funktionstraining
8 Termine	09:30 Uhr	Yoga
21.10. und 11.11. fällt aus	16:20 Uhr	Dein Weg zur Wohlfühlfigur
	17:20 Uhr	Jumping-Fitness
	18:20 Uhr	Rückenkraft/Wirbelsäulengymnastik

Mittwoch	08:30 Uhr	Dein Weg zur Wohlfühlfigur
15.10.-17.12.2025	09:30 Uhr	Yogalates
8 Termine	16:30 Uhr	Relax-Kids
22.10. und 12.11. fällt aus	17:30 Uhr	DAYO - Danceyoga
	18:15 Uhr	Yoga trifft Pilates
	19:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik / Rückenkraft

Donnerstag	09:00 Uhr	Aerial Yoga
16.10.-18.12.2025	16:30 Uhr	Funktionstraining
8 Termine	17:00 Uhr	EMS - Mix
23.10. und 13.11. fällt aus	17:30 Uhr	Yoga
	18:30 Uhr	Bodystyling
	19:15 Uhr	Aerial Yoga
