

KURSPLAN 4. QUARTAL 2026

Montag	08:30 Uhr	Yoga
	09:30 Uhr	Yoga - Energie & innere Stärke
12.10.-14.12.2026		
10 Termine	17:45 Uhr	Pilates
	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
13.10.-15.12.2026	09:30 Uhr	Yoga
10 Termine	10:00 Uhr	Kinderwagenfitness am Haselünner See
	16:20 Uhr	Yoga-Relax (50 Min.)
	17:20 Uhr	Jumping-Fitness

Mittwoch	09:30 Uhr	Yogalates
14.10.-16.12.2026		
10 Termine	18:15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik / Rückenkraft
	19:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik / Rückenkraft

Donnerstag	09:00 Uhr	Aerial Yoga
15.10.-17.12.2026		
10 Termine	17:00 Uhr	EMS-Mix
	17:30 Uhr	Yoga
	18:30 Uhr	Bodystyling
	19:15 Uhr	Aerial Yoga

Freitag		
09.10.-27.11.2026	08:30 Uhr	Bootcamp am Speicherbecken/Biotop
8 Termine		Dein Immunbooster für den Herbst !