

KURSPLAN HERBST – OKTOBER BIS DEZEMBER 2026

MO.	DI.	MI.	DO.	FR.	SA.	SO.
	7.45 – 8.45 UHR MORNING YOGA MEETS BALLANCE BALL – CARO	7.30 – 8.30 UHR WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK – CARO		7.00 – 8.00 UHR PILATES FÜR FRÜH- SPORTLER – CLAUDIA		
		9.00 – 10.00 UHR WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK – CARO	8.45 – 9.45 UHR ENTDECKERFLOWIES FLOWTIME FÜR DIE JÜNGSTEN AB 8 MONATEN – 2 JAHRE – JESSICA	8.30 – 9.30 UHR PILATES AUFBAUKURS – CLAUDIA		08.00 – 09.00 UHR FRAUENFITNESSBOXEN – MARCUS
		10.30 – 11.30 UHR FIT MIT KIND – CARO	10.15 – 11.15 UHR REGENBOGENFLOWIES DIE WELT DARF BUNT SEIN. ELTERN-KIND-YOGA 2-3 JAHRE – JESSICA	AB 10 UHR OUTDOOR-KURS NORDIC WALKING TREFFPUNKT STUDIO – CLAUDIA	11.00 – 12.00 UHR ZUMBA-FITNESS – ANDREA	
15.30 – 16.30 UHR PILATES AKTIV – FIT UND BEWEGLICH AB 50 – CLAUDIA	15.00 – 16.00 UHR KREATIVES KINDERTANZEN 4-6 JAHRE – CARO H	14.15 – 15.30 UHR MUTIGE LÖWEN 6-8 JAHRE – MARCUS	14.30 – 15.30 UHR GLÜCKSFLOWIES – SELBSTWERT UND SELBSTLIEBE STÄRKEN 4-6 JAHRE – JESSICA	10.30 – 11.30 UHR BALLANCE BALL KURS NACH DR. TANJA KÜHNE KONZEPT – CARO		
16.45 – 17.45 UHR PILATES – NICOLE	16.15 – 17.15 UHR ZUMBA-FITNESS – NATASCHA	16.00 – 17.15 UHR KLARE TIGER 8-10 JAHRE – MARCUS	15.45 – 16.45 UHR MUTFLOWIES – COOL BLEIBEN, STATT AUSTRAGEN, KINDERYOGA 7-12 JAHRE – JESSICA			
18.00 – 19.00 UHR POWER YOGA – CARO	17.30 – 18.30 UHR FUNCTIONAL TRAINING – HEIDI	17.30 – 18.45 UHR STARKE BÄREN 10-12 JAHRE – MARCUS		18.00 – 19.00 UHR ZUMBA-FITNESS – ANDREA		18 – 19.15 UHR MEDITATION & ENTSPANNUNG JEDEN 1. SONNTAG IM MONAT – KATHI
19.00 – 20.00 UHR BODYWORK & STRECH – CARO	18.30 – 19.30 UHR BALLANCE BALL KURS NACH DR. TANJA KÜHNE KONZEPT – CARO	19.00 – 20.00 UHR FRAUENFITNESSBOXEN – MARCUS				
	19.30 – 20.30 UHR BALLANCE BALL KURS NACH DR. TANJA KÜHNE KONZEPT – CARO		19.30 – 20.45 UHR ACHTSAMES YOGA – STEFFI			



AKTUELLER KURSPLAN

QR-CODE SCANNEN &
TRAINER KONTAKTIEREN

Es gilt der aktuelle Online-Kursplan.
Änderungen vorbehalten.