Kursplan Selbstzahler- und PP-Kurse

Als Präventionskurs möglich

Nur als Selbstzahlerkurs möglich

Stand: 08.04.2025

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Mama Fitness 10.30 - 11.30 Uhr			Pilates Beginner 15.00 - 15.45 Uhr	Good Morning 9.00 - 9.45 Uhr		Medi Cross 10.00 - 10.45 Uhr	QiGong 10.00 - 11.00 Uhr	Good Morning 9.00 - 9.45 Uhr	
Fit am Mittag 12.00 - 12.45 Uhr		Medi Cross 16.00 - 16.45 Uhr		Mama Fitness 10.00 - 11.00 Uhr		Sling 15.20 - 16.00 Uhr		Fit am Mittag 12.00 - 12.45 Uhr	
Sling 14.15 - 15.00 Uhr		Hatha Yoga 17.00 - 18.15 Uhr	Sling 17.10 - 17.50 Uhr	Fit am Mittag 12.00 - 12.45 Uhr		Sling 16.10 - 16.50 Uhr	Dance Kids 16.00 - 16.45 Uhr	Yoga (sanft) 14.30 - 15.30 Uhr	
Pilates Workout 16.00 - 16.45 Uhr		Hatha Yoga 18. 30 - 19.45 Uhr	Shadow Boxing 18.00 - 18.40 Uhr	Sling 13.00 - 13.40 Uhr		Exer Cube 17.00 - 18.00 Uhr			Dance Fitness 16.00 - 16.45 Uhr
Pilates 17.15 - 18.15 Uhr		Female Dance 20.00 - 21.00 Uhr	Modern Dance 20.00 - 21.00 Uhr	Gesunder Rücken 15.00 - 16.00 Uhr	Sensopro 15.30 - 16.30 Uhr	Latin Dance 18.00 - 18.45 Uhr	Sensopro 17.15 - 18.15 Uhr	Gesunder Rücken 17.00 - 17.45 Uhr	Hula Hoop 17.00 - 17.45 Uhr
Bauch-Beine-Po 18.30 - 19.00 Uhr				Pilates Workout 16.30 - 17.15 Uhr	Functional Fit 16.45 - 17.45 Uhr	Yoga (kraftvoll) 19.00 - 20.00 Uhr			
Step Aerobic 19.15 - 20.00 Uhr	Jumping 19.15 - 20.00 Uhr			QiGong 17.30 - 18.30 Uhr					
Pilates 20.15 - 21.15 Uhr	Bodyforming Langhantel 20.15 - 21.00 Uhr			Autogenes Training 18.00 - 19.00 Uhr	Functional Fit 18.00 - 19.00 Uhr				
				Bauch-Beine-Po 18.40 - 19.10 Uhr					
				Sling 19.20 - 20.00 Uhr	Jumping 19.15 - 20.00 Uhr				