

Unsere Kurse, Ihre Fitness – Kursplan 2025

Montag

Wirbelsäulengymnastik
09.00 - 10.00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik
10.00 - 11.00 Uhr

Pilates*
18.00 - 18.50 Uhr

Fit & Fun
19.00 - 20.00 Uhr

Dienstag

Wirbelsäulengymnastik
17.15 - 18.15 Uhr

Pilates*
18.30 - 19.20 Uhr

Mittwoch

Pilates*
08.30 - 09.20 Uhr

Wirbelsäulengymnastik
09.30 - 10.30 Uhr

Wirbelsäulengymnastik
17.00 - 18.00 Uhr

Pilates*
18.00 - 18.50 Uhr

Yoga
19.00 - 20.30 Uhr

Donnerstag

Wirbelsäulengymnastik
09.00 - 10.00 Uhr

Seniorengymnastik 66+
10.00 - 11.00 Uhr

TriYoga®
16.30 - 18.00 Uhr

Freitag

Männer-Gymnastik
08.15 - 09.15 Uhr

Männer-Gymnastik
09.15 - 10.15 Uhr

Sanfte Gymnastik
10.15 - 11.15 Uhr

Wir starten: **Winter** ab 7.1.2025 **Sommer** ab 28.4.2025 **Herbst** ab 15.9.2025