

KURSPLAN AB 01.03.2026

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
SPORT- HALLE	GYMN.- HALLE	SPORT- HALLE	GYMN.- HALLE	SPORT- HALLE	GYMN.- HALLE	SPORT- HALLE	GYMN.- HALLE	SPORT- HALLE	GYMN.- HALLE
9:00-10:00 POWERWOMEN mit Julia	9:00-10:00 WS- GYMNASTIK 1 mit Renè	09:15 - 10:15 FIT IM ALLTAG mit Mareike ZPP-zertifiziert	09:15 - 10:15 SENIOREN-SPORT mit Brigitte ZPP-zertifiziert	9:00 - 10:00 TOTAL BODY CONDITION mit Betsy		9:00 - 9:45 FIT AM MORGEN (FIRMENFITNESS) mit Andrea	9:15-10:30 50 PLUS GYMNASTIK 2 mit Rosi		9:00-10:00 FITNESS-GYMN. mit Birgit
10:15-11:15 WS- GYMNASTIK 2 mit Renè	10:15-11:30 50 PLUS GYMNASTIK 1 mit Rosi		10:30 - 11:30 TABATA- CORE& MORE mit Natascha	10:15 - 11:15 PILATES mit Betsy	10:00-11:30 HATHA YOGA mit Sabine		10:45-12:00 50 PLUS GYMNASTIK 3 mit Rosi		10:15 - 11:15 BECKENBODEN- YOGA mit Nual
	17:00 - 18:00 CORE YOGA mit Nual						12:15 - 13:45 QI GONG mit Agi		
	18:15-19:15 PILATES mit Christina				16:45 -17:45 FIT UND MOBIL mit Heidi				
18:15-19:15 RÜCKENGYMN. mit Andrea (Kronthalschule)	19:15-20:15 POWER YOGA mit Christina		19:15 - 20:15 BODY SHAPING mit Ines		18:15 - 19:15 BODY BOOST mit Johanna				
19:15-20:30 FIT MIX mit Brigitte ZPP-zertifiziert	19:30-20:30 JUMPING FITNESS 1 AKS mit Johanna	19:30-20:30 FUNCTIONAL FITNESS mit Renè	20:30-21:30 STRONG NATION mit Tanju	19:15-20:15 POWER GYMNASTIK mit Rainer	19:30-20:30 ZUMBA mit Lara		19:30-20:30 JUMPING FITNESS 2 AKS mit Jil		