



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	08.00 - 09.00 Pilates	08.00 - 09.00 Aktiv gesund Zirkel	08.00 - 09.00 Langsam Lauf Treff ★	08.00 - 09.00 Aktiv in den Tag
			08.00 - 09.00 Selbstverteidi- gung 60plus ★	
09.00 - 10.00 Sessel- gymnsatik	09.00 - 10.00 Haltungs- turnen	09.00 - 10.00 Meditations- zirkel	09.00 - 10.00 Yoga für Dich	09.00 - 10.00 FIT Ball
			09.00 - 10.00 Qi Gong	
10.00 - 11.00 Bewusst Leben	10.00 - 11.00 Latin FIT	10.00 - 11.00 Wirbelsäule 60plus	10.00 - 11.00 Aufbau FIT	10.00 - 11.00 Smovey FIT
17.00 - 18.00 Yoga Happy Hour	17.00 - 18.00 Forrest Yoga ®	17.00 - 18.00 Latin Dance	17.00 - 18.00 FIT 50plus	
			17.00 - 18.00 Beine Bauch Po ★	
18.00 - 19.00 Reaktivtraining	18.00 - 19.00 Tabata ★	18.00 - 19.00 NIA	18.00 - 19.00 Gesunde Wirbelsäule	
	18.00 - 19.00 Hatha Yoga ★		18.00 - 19.00 Flow Yoga ★	
19.00 - 20.00 Freeletics	19.00 - 20.00 Beine Bauch Po	19.00 - 20.00 Stretch & Relax	19.00 - 20.00 HIIT	
19.00 - 20.00 Qi Gong	19.00 - 20.00 Rückenschule	19.00 - 20.00 FIT mit Geräten	19.00 - 20.00 Jumping FIT ★	
20.00 - 21.00 Crosstraining ★	20.00 - 21.00 FIT ohne Geräte			

★ neuer Kurs

★ Kurse vom 20.3.-10.7.2025