

Wochenenden KURSPLAN

Datum	Kurs	Zeit	Trainer
Samstag, 05.09.2026	/		
Sonntag, 06.09.2026	TriloChi	10:00-11:00	Petra
Samstag, 12.09.2026	/		
Sonntag, 13.09.2026	Body Complete	10:00-11:00	Sabine
Samstag, 19.09.2026	/		
Sonntag, 20.09.2026	Fit in Form	10:00-11:00	Petra
Samstag, 26.09.2026	Aqua Rücken	10:00-10:45	Katja
	Rücken in Bewegung	11:15-12:15	Katja
Sonntag, 27.09.2026	Body Complete	10:00-11:00	Sabine

Die Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt. Änderungen vorbehalten.
Bei Fragen wendet euch gerne jederzeit an das Fitness-Team.

KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vormittag				
	09:00-09:45 Aqua-Rücken		09:00-09:45 Aqua-Rücken mit Gabi	09:00-09:45 Aqua-Rücken mit Gabi
	14:00-14:45 Aqua-Rücken			
	17:15-18:00 AquaFit für Schwangere			
Nachmittag				
18:30-19:15 Aqua-Jogging Wellenbecken	18:15-19:00 Aqua-Rücken mit Lars	17:00-17:45 Aqua-Rücken	18:00-18:45 Aqua-Rücken	
19:30-20:15 Aqua-Rücken mit Adela	19:00-19:45 Aqua-Rücken mit Lars	18:00-18:45 Aqua-Rücken	19:00-19:45 Aqua-Rücken	
20:15-21.00 Aqua-Rücken mit Adela	20:00-20:45 Aqua-Rücken mit Sabine		20:00-20:45 Aqua-Rücken	

Die Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt. Änderungen vorbehalten.
Bei Fragen wendet euch gerne jederzeit an das Fitness-Team.

Fitness

KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vormittag				
09:00-09:45 Rücken-Fit mit Sabine	09:00-10:00 Pilates mit Adela		09:00-10:00 ChiGong&Walk mit Andrea ☀️	09:00-10:00 Body Complete
10:00-10:45 Kräftigungsgymnastik mit Sabine	10:15-11:15 Pilates Stretching & Mobility mit Adela	10:00-11:00 Rücken in Bewegung	09:00-10:00 Pilates mit Adela	☀️
	10:15-11:15 Yoga & Walk mit Andrea ☀️		10:15-11:15 Pilates mit Adela	
Nachmittag				
17:45-18:45 Pilates mit Anke	15:45-16:45 Starker Rücken	17:00-18:00 YinYangWaves mit Andrea	17:00-18:15 Yoga mit Andrea	
19:00-20:00 Spinning mit Anke	17:00-18:00 Rücken in Bewegung	18:15-19:30 Intervallfit	18:00-19:00 Spinning	
		19:45-20:15 Relax & Release	18:15-19:15 ab 8.10 Yoga, Atem & Meditation mit Andrea	



☀️ = Outdoor-Kurse, bitte Outdoorbekleidung mitbringen!

Die Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt. Änderungen vorbehalten.

Bei Fragen wendet euch gerne jederzeit an das Fitness-Team.