



Montag

09:00 - 09:45 Uhr
Fit in die Woche

10:00 - 10:45 Uhr
**MaMi
Mama & Mini-Workout**

16:30 - 17:30 Uhr
Kinderzirkel
ab 6 J.

18:00 - 19:00 Uhr
Zirkeltraining

19:15 - 20:00 Uhr
CIRCL Mobility™

20:00 - 21:00 Uhr
Zumba

Dienstag

15:30 - 16:15 Uhr
Kindertanzen
3 - 5 J.

16:15 - 17:15 Uhr
Kindertanzen
6 - 8 J.

17:15 - 18:15 Uhr
Kindertanzen
9 - 13 J.

18:30 - 19:45 Uhr
Inside Flow

20:00 - 21:15 Uhr
Yin Yoga

Mittwoch

09:00 - 09:45 Uhr
Rückenstark

10:00 - 11:00 Uhr
CIRCL Mobility™

15:30 - 16:15 Uhr
Ballett
4 - 6 J.

16:30 - 17:15 Uhr
Ballett
7 - 9 J.

17:30 - 18:15 Uhr
Zumba Kids
4 - 12 J.

18:30 - 19:30 Uhr
Group Fitness

19:45 - 21:00 Uhr
Sanftes Yoga

Donnerstag

6:30 - 7:30 Uhr
Morning Yoga

16:00 - 17:00 Uhr
Ruhe Reise Kids

17:30 - 18:45 Uhr
Nordic Walking

Mit vorheriger Anmeldung:
0174 76 30 410

18:15 - 19:30 Uhr
Kraftvolles Yoga

19:45 - 20:45 Uhr
Schmerzfrei & beweglich
Liebscher & Bracht Übungen @

20:45 - 21:15 Uhr
**Progressive
Muskelentspannung**

Freitag

09:00 - 10:00 Uhr
**Beckenboden
Training**

15:30 - 16:30 Uhr
FamilyFit Zirkel

17:00 - 18:00 Uhr
Curvy Move

Samstag

8:30 - 9:45 Uhr
Morning Yoga

Hast du Kurswünsche?

Teile mit uns deine
Kurswünsche und
gestalte aktiv unseren
neuen Kursplan mit!

Vernetze dich mit uns!

Bleib auf dem
Laufenden und folge
uns in den sozialen
Netzwerken.

