

# KURSPLAN 1. QUARTAL 2025

|                   |           |   |
|-------------------|-----------|---|
| Montag            | 08:30 Uhr | Yoga                                    |
| 06.01.-24.03.2025 | 09:30 Uhr | Yoga                                    |
| 10 Termine        | 16:30 Uhr | Pilates                                 |
| 20.01. und        | 17:30 Uhr | Yoga                                    |
| 10.03. fällt aus  | 18:30 Uhr | Aerial Yoga                             |
|                   | 19:30 Uhr | Bodystyling                             |
|                   | 20:30 Uhr | EMS- Corefit                            |
| <hr/>             |           |   |
| Dienstag          | 08:30 Uhr | Funktionstraining                       |
| 07.01.-18.03.2025 | 09:00 Uhr | Funktionstraining                       |
| 10 Termine        | 09:30 Uhr | Yoga                                    |
| 11.03. fällt aus  | 16:20 Uhr | Yoga                                    |
|                   | 17:20 Uhr | Jumping-Fitness                         |
|                   | 18:20 Uhr | Rückenkraft/Wirbelsäulengymnastik       |
| <hr/>             |           |   |
|                   | 09:30 Uhr | Yogalates                               |
| Mittwoch          | 16:50 Uhr | EMS- Corefit                            |
| 08.01.-19.03.2025 | 17:20 Uhr | Dein Weg zur Wohlfühlfigur 08.01-12.03. |
| 10 Termine        | 18:20 Uhr | Yogalates                               |
| 12.03. fällt aus  | 19:20 Uhr | Wirbelsäulengymnastik / Rückenkraft     |
|                   | 20:10 Uhr | TRX-Bungee-Mix                          |
| <hr/>             |           |   |
| Donnerstag        | 09:30 Uhr | Aerial Yoga                             |
| 09.01.-20.03.2025 | 16:30 Uhr | Hula Hoop mit Susanne 09.01.- 13.03.25  |
| 10 Termine        | 17:30 Uhr | Yoga                                    |
| 13.03. fällt aus  | 18:30 Uhr | Bodystyling                             |
|                   | 19:30 Uhr | Aerial Yoga                             |
| <hr/>             |           |   |