

KURSPLAN QUARTAL 3/2026

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
7.45 Uhr • 60 min Kleingruppe MenFit @Feuer Ireen	7:00 Uhr • 60 min Christinas Medley @Erde Christina	6.15 Uhr • 45 min TRX @Feuer Luca	8.30 Uhr • 60 min Antara @Erde Ursula	
8.15 Uhr • 60 min Pilates Slings @Feuer Andrea	8.30 Uhr • 60 min Yin Yoga @Wasser Butzli	8.30 Uhr • 60 min BBP @Feuer Manuela R.	9.40 Uhr • 60 min Antara Rücken Mobilisation @Erde Ursula	9.00 Uhr • 45 min TRX inkl. Kidsclub @Feuer Manuela
9.00 Uhr • 60 min BODYART @Erde /Ireen	09.45 Uhr • 60 min Pump @Feuer Butzli	9.35 Uhr • 60 min Power Circuit @Feuer Manuela R.		9.00 Uhr • 60 min BODYART inkl. Kidsclub @Erde Regina Ireen
9.30 Uhr • 60 min SensoPro Kraft @Feuer Martina				10.15 Uhr • 60 min Best Age Mobilisation @Erde Regina Ireen
10.15 Uhr • 60 min Antara Rücken Mobilisation @Erde Ireen		18 Uhr • 60 min BODYART @Erde Martina		
18.00 Uhr • 60 min Power Circuit @Feuer Manula R.		18 Uhr • 45 min TRX @Feuer Manuela	18.00 Uhr • 45 min SensoPro Kraft @Feuer Andrea U.	
19.00 Uhr • 60 min Yoga @Wasser Marie	17.45 Uhr • 60 min Soft Yoga @Wasser Christina	19.00 Uhr • 60 min Antara @Erde Martina	18.00 Uhr • 60 min Antara @Erde Ursula	
19.00 Uhr • 60 min BODYART int. @Feuer Ireen	19.00 Uhr • 60 min ZUMBA @Feuer Eveline	20:15 Uhr • 60 min Sarahs Training @Feuer Sarah	19.30 Uhr • 60 min Pilates @Erde Christina	



SPORTMÜHLE