

KURSPLAN QUARTAL 2/2026

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

8.15 Uhr • 60 min Pilates Slings @Feuer Andrea		6.15 Uhr • 45 min TRX @Feuer Luca	8.30 Uhr • 60 min Antara @Erde Ursula	
9.00 Uhr • 60 min Pilates/BODYART @Erde Reni/Ireen	8.30 Uhr • 60 min Yin Yoga @Wasser Butzli	8.30 Uhr • 60 min BBP @Feuer Manuela/Ireen	9.45 Uhr • 60 min Antara Rücken Mobilisation @Erde Ursula	9.00 Uhr • 45 min TRX inkl. Kidsclub @Feuer Manuela
10.15 Uhr • 60 min Pilates/BODYART 65+ @Erde Reni/Ireen	09.00 Uhr • 60 min Neuro Movement @Erde Heike	9.35 Uhr • 60 min Krafttraining/ Fitness à la Ireen @Feuer Manuela/Ireen		9.00 Uhr • 60 min BODYART inkl. Kidsclub @Erde wechslelnd
	09.45 Uhr • 60 min Pump @Feuer Butzli			10.15 Uhr • 60 min Antara Rücken Mobilisation @Erde wechslelnd
18.00 Uhr • 60 min Krafttraining/ Fitness à la Ireen @Feuer Manula/Ireen		18 Uhr • 60 min BODYART @Erde Martina	18.00 Uhr • 45 min Pump @Feuer Butzli	
19.00 Uhr • 60 min Yoga @Wasser Marie	17.45 Uhr • 60 min Soft Yoga @Wasser Christina	18 Uhr • 45 min TRX @Feuer Manuela	18.00 Uhr • 60 min Antara @Erde Ursula	
19.05 Uhr • 60 min BODYART int./ DEEPWORK @Feuer Martina/Ireen	19.00 Uhr • 60 min ZUMBA @Feuer Eveline	19.00 Uhr • 60 min Antara @Erde Martina	19.30 Uhr • 60 min Pilates @Erde Christina	



SPORTMÜHLE