

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00-10.00 WS-Gymnastik	9.00-10.00 BauchBeinePo*	10.30-11.30 WS-Gym. sanft	9.00-10.30 Delfi	9.30-10.30 Krabbelkids
10.15-11.05 Fit mit Baby	10.15-11.45 Delfi		10.30-12.00 Delfi	10.45-11.35 Fit mit Baby
15.45 El-Ki-Tu 1-2 J.	15.45 El-Ki-Tu 1-2 J.	16.00 Ki-Turnen 3 J.	16.00 Kindertanz ab 4 J.	16.15 El-Ki-Tu 2-3 J.
16.45 Ki-Turnen 3 J.	16.45 El-Ki-Tu 2-3 J.	17.00 El-Ki-Tu 2-3 J	17.00 Fit Kids ab 4 J.	17.30-18.30 Zumba Oriental (M)
17.45-18.45 Rückenfitness	18.00-18.45 Entspannung (M)	18.00-19.00 Pilates	18.00-19.00 Rückenfitness	
19.00-20.00 BauchBeinePo	19.00-20.00 BauchBeinePo	19.15-20.15 Zumba	19.15-20.15 BauchBeinePo	
20.15-21.15 Pilates		20.30-21.30 Zumba	20.30-21.30 Rücken&Bauch	

grün - laufende, offene Kurse
 lila - laufende, abgeschlossene Kurse (10 – 13 Kurseinheiten)
 Kurse mit (M) - für diese abgeschlossenen Kurse ist eine Voranmeldung erforderlich
 Kurs mit * - Baby kann mitgebracht werden

Montag

9.30-11.00
Delfi

11.15-12.45
Delfi

16.30
El-Ki-Tu 2-3 J.

17.30-18.45
Power-Yoga

18.45-19.45 (M)
Rückenfit Männer

20.00-21.15
Yoga

Dienstag

9.30-10.30
Krabbelkids

10.45-12.15
Delfi

17.45-19.00
Yoga

18.15 Bewegung
& Ernährung (M)

19.15-20.15
Zumba

20.15-21.30
Yoga

Mittwoch

9.00-10.15
Yoga

16.45
Fit Kids ab 4 J.

17.45-19.00
Yoga

19.15-20.15
Rückenfitness

20.30-21.30
Rücken&Bauch

Donnerstag

10.30-11.45
Yoga - sanft &
Entspannung

16.30-18.00
Ernährungs- und
Kochkurs für Eltern
und Kinder (M)

17.30-18.45
Yoga Schwangere

19.00-20.15
Power-Yoga
Männer/Frauen

Freitag

9.30
Ki-Turnen 1-3 J.

17.15-18.30
Yoga



grün - laufende, offene Kurse
lila - laufende, abgeschlossene
Kurse (10 – 13 Kurseinheiten)
Kurse mit (M) - für diese
abgeschlossenen Kurse ist eine
Vor Anmeldung erforderlich
Kurs mit * - Baby kann
mitgebracht werden