



Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

10:00 – 11:00
Fit & Gesund
 Angelina

10:00 – 11:00
Yoga für Einsteiger
 Angelina + Kateryna

9:30 – 10:30
Bodystyling – Anmeldung notwendig
 Melanie

16:00 – 17:00
Mutter-Kind-Turnen (1-3 J)
 Kathrin

15:30 – 16:30
Aerial Yoga Kids ab 7+
 Verena

11:00 – 12:00
Yoga Flow - Anmeldung notwendig
 Angelina

17:00 – 18:00
Kinderturnen (4-6 J)
 Kathrin

17:00 – 18:00
Rücken Yoga
 Verena + Claudia

18:00 – 19:00
BBP / Bauch-Beine-Po
 Jutta

18:00 – 19:00
Aerial Yoga Einsteiger
 Verena

18:45 – 19:45
Rücken Yoga
 Kateryna

19:15 – 20:45
Karnevalstanzprobe
 Extern / Öcher Doemjroefe

18:30 – 19:30
Yoga Flow (Vinyasa)
 Claudia

18:30 – 19:20 (8 - 25 Jahre)
Selbstverteidigung/Vovinam
 Extern / Axel

19:15 – 20:15
Aerial Yoga Mittelstufe
 Verena

19:15 – 20:45
Karnevalstanzprobe
 Extern / Öcher Doemjroefe

20:00 – 21:00
Zumba
 Flora

20:00 – 21:00
Strong Nation by Zumba
 Shanna

19:20 – 20:30 (Fortgeschr.)
Selbstverteidigung/Vovinam
 Extern / Axel

Mit Seniorenkarte/-flat/-rabatt sind alle goldenen Kurse verfügbar. Die goldblauen Kurse sind etwas anspruchsvoller. Die blauen Kurse normal anspruchsvoll, die blau-lila Kurse sind anspruchsvoll. Kinderkurse und Teenagerkurse ebenso wie Eltern-Kind-Kurse sind hellblau hinterlegt.

Die grau hinterlegten Kurse sind Kurse externer Vereine, die ebenfalls besucht werden können! Die Preise der grauen Vereinsbeiträge bitte vor Ort erfragen. Kostenloses Schnuppern möglich! Es wird keine Gewährleistung übernommen für den Umfang des Kursplans, über die umseitig abgedruckten Preise oder die Aktualität des Kursplans / der Preisliste. Es gelten die AGB.