



Unsere Kurse im Überblick:

Kurse	Termin	Uhrzeit	Ort
Woche: 02.03.26 – 08.03.26			
Power - Workout	Montag, 02.03.26	17.30 – 18.30	Video-Kurs
Dehnen-Stretchen Workout	Dienstag, 03.03.26	08.00 – 09.00	Studio
Power – Workout „Hanteln“	Dienstag, 03.03.26	19.00 – 20.00	Studio+ Video Kurs
Fit im Alter	Donnerstag, 05.03.26	14.00 – 15.00	Studio
Fit ins Wochenende	Samstag, 07.03.26	08.00 – 09.00	Studio
Workshop „Fit und gesund in das neue Jahr“	Sonntag, 08.03.26	10.30 – 12.00	Studio
Woche: 09.03.26 – 15.03.26			
Power - Workout	Montag, 09.03.26	17.30 – 18.30	Video-Kurs
Dehnen-Stretchen Workout	Dienstag, 10.03.26	08.00 – 09.00	Studio
Yoga	Dienstag, 10.03.26	18.00 – 19.00	Video-Kurs
Fit im Alter	Donnerstag, 12.03.26	14.00 – 15.00	Studio
Yoga	Donnerstag, 12.03.26	19.00 – 20.00	Studio+ Video Kurs
Zumba	Sonntag, 15.03.26	11.00 – 12.00	Studio
Woche: 16.03.26 – 22.03.26			
Power – Workout	Montag, 16.03.26	17.30 – 18.30	Video-Kurs
Dehnen-Stretchen Workout	Dienstag, 17.03.26	08.00 – 09.00	Studio

Yoga	Dienstag, 17.03.26	18.00 – 19.00	Video Kurs
Starker Bauch – starker Rücken	Dienstag, 17.03.26	19.00 – 20.00	Studio
Fit im Alter	Donnerstag, 19.03.26	14.00 – 15.00	Studio
Yoga	Donnerstag, 19.03.26	19.00 – 20.00	Studio+ Video Kurs
Fit ins Wochenende	Samstag, 21.03.26	08.00 – 09.00	Studio
Move your Body	Sonntag, 22.03.26	10.00 – 11.00	Studio
Woche: 23.03.26 – 29.03.26			
Power – Workout	Montag, 23.03.26	17.30 – 18.30	Video-Kurs
Dehnen-Stretchen Workout	Dienstag, 24.03.26	08.00 – 09.00	Studio
Zumba	Dienstag, 24.03.26	19.00 – 20.00	Studio
Yoga	Donnerstag, 26.03.26		Studio+ Video Kurs
Move your Body	Freitag, 27.03.26	19.00 – 20.00	Studio
Jazz	Sonntag, 29.03.26	11.00 – 12.00	Studio
Woche: 30.03.26 – 31.03.26			
Power – Workout	Montag, 30.03.26	17.30 – 18.30	Video-Kurs
Power – Workout „Hanteln“	Dienstag, 31.03.26	19.00 – 20.00	Studio+ Video Kurs

Meldet Euch bitte für die Kurse im Studio telefonisch, per Mail an oder tragt Euch in die Anmelde Listen ein.