

KURSPLAN



Aktualisiert am 05.11.2025

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittagskurse	09:15 - 10:30 Slow Flow Yoga Marie	09:15 - 10:15 Rückenfit Renate	09:15 - 10:15 Haltung & Bewegung Thekla	09:15 - 10:30 Pilates Flow Marketa	09:15 - 10:15 Zumba Isabella		
	10:45 - 12:00 Vinyasa Flow Yoga Marie	10:30 - 11:15 Prehab Stability Renate		11:00 - 11:45 Reha für alle Renate	10:30 - 11:30 Zumba Gold Isabella		10:30 - 11:30 Groupfitness Lass' dich überraschen!
			13:15 - 14:00 Rehasport Renate				
Nachmittagskurse	14:00 - 15:00 Sturzprohylaxe Wolfgang			14:00 - 15:00 Sturzprohylaxe Wolfgang			
			16:45 - 17:30 Rehasport Renate		16:45 - 17:30 Functional Caroline		
Abendkurse	18:00 - 18:45 Pilates Caroline	18:00 - 19:00 Zumba Gold Isabella		17:30 - 18:45 Yin Yoga Marie	17:30 - 18:15 Pilates Caroline		
	18:45 - 19:30 Burn`n Tone Caroline	19:00 - 20:00 Zumba Isabella	19:00 - 20:15 Hatha-Vinyasa Yoga Marketa				

sanft

mittel

intensiv

geschlossene Gruppe

Hinweis: Alle Gruppenkurse finden in Seefeld statt!