

# KURSPLAN



Aktualisiert am 25.05.2026

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

sanft    mittel    intensiv    geschlossene Gruppe

Hinweis: Alle Gruppenkurse finden in Seefeld statt!