

Stand: Juli 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
Ganzkörper-Workout <i>Forum</i> 10.00-11.00 Uhr Krupa		Yoga für Senior*innen <i>Forum</i> 10.30-11.30 Uhr Krupa		Rückenfit <i>Halle</i> 8.00-9.00 Uhr Martina H.	
				Ganzkörper-Workout <i>Halle</i> 9.00-10.00 Uhr Diana	PowerYoga mts Pilates <i>Forum</i> 10.30-11.30 Uhr Krupa

	Zumba® <i>Halle</i> 18.00-19.00 Uhr Ayse	Functional Zirkel <i>Halle</i> 18.00-19.00 Uhr Kevin	Hatha-Yoga <i>Forum</i> 18.30-19.30 Uhr Biliana	Balance <i>Forum</i> 17.30-18.30 Uhr Silvie
	Bodystyling/Power Core <i>Halle</i> 19.00-20.00 Uhr Silvie	Hatha/Ashtanga Yoga <i>Forum</i> 18.15-19.15 Uhr Charlotte	Zumba® <i>Halle</i> 18.30-19.30 Uhr Ayse	
Faszienpilates <i>Halle</i> 19.00-20.00 Uhr Diana	Functional Training <i>Sportplatz Glemsaue</i> 19.00-20.00 Uhr Mela		Cardio Mix <i>Halle</i> 19.30-20.30 Uhr Silvie	
Bodyfit <i>Halle</i> 20.00-21.00 Uhr Martina H.	Alle Kurse für GroupFitness 10er Karte und 12-Monatsvertrag KOMBI (inkl. Fitnessstudio) 10er Karte: 105 €, ermäßigt 95 € 12-Monatsvertrag KOMBI: 55 € monatlich / 660 € gesamt (ermäßigt: 50 € monatlich / 600 € gesamt)			

Aktuelle Infos im WhatsApp-Kanal, unter das-fitness.de und im Fitness.
Änderungen vorbehalten.

