



Kurse & Gruppen September 2026

Montag

09:30 Uhr Hockergymnastik
mit Julia

17:00 Uhr Functional Fitness
mit Vanessa

18:30 Uhr Even MORE Balance
Yoga
mit Steffi

Dienstag

11:00 Uhr PIYOTO
(Pilates - Yoga - Toning)
mit Steffi

18:10 Uhr BPM Workout
mit Steffi

19:30 Uhr Pilates Flow
mit Lena

Mittwoch

9:15/10:30 Uhr Sanftes Yoga 60+
mit Sandra

18:00 Uhr Bauch Beine Po
mit Vanessa

19:30 Uhr Zeit für mich
mit Sandra

Donnerstag

9:00 Uhr Smovey trifft Yoga
mit Silvana

18:30 Uhr Shake the dust (3.9) /
Embodied Yoga (17.9)
mit Nina

18:30 Uhr Between Breath &
Beeing (24.9)
mit Daniela. L.

Freitag

8:30 Uhr MOREning Glow Yoga
oder
PIYOTO
mit Steffi

18:00 Uhr Klangreise (11.9)
mit Sabina

Samstag

19:00 Uhr Kundalini Meditation
(12. + 26.9)
mit Ferdinand

Weitere Informationen und Anmeldung direkt bei den
jeweiligen Trainer*innen.

Bei Interesse einfach kontaktieren und dabei sein!