

KURS- & GYMNASTIKPROGRAMM 2. Quartal 2026 (07.04.- 28.06.2026)

Montag		Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag					
8	TB	Halle 1	Halle 2	8	TB	Halle 1	Halle 2	8	TB	Halle 1	Halle 2	8	TB	Halle 1	Halle 2	
9				9	9:00-10:00 Alexander GTÜ Kurs 10			9	9:00-10:00 Alexander GTÜ Kurs 11	9:00-10:00 Birgit Bodyfit am Morgen		9	9:00-10:00 Alexander GTÜ Kurs 12			9:00-10:00 Christiane Qi Gong
10		10.15-11.15 Evelyn Fit & Vital 50+		10				10				10		10.15-11.15 Beate Fit & Vital 50+		10.15-11.45 Rebecca Yoga ZPP zert.
11				11		10.30-11.45 Heidrun Bauchtanz 50+		11			10.00-11.00 Christiane Funktionsgymn. stehend/sitzend		11			
12				12				12					12			
Studio: 09.00 - 13.00 Uhr		Studio: 10.00 - 13.00 Uhr			Studio: 10.00 - 13.00 Uhr			Studio: 10.00 - 13.00 Uhr			Studio: 09.00 - 13.00 Uhr					
13				13				13	13.00-14:00 Alexander GTÜ Kurs 13				13			
14	14.00-15.00 Alexander GTÜ Kurs 9			14	13.45-14.45 Carma GTÜ Kurs 3			14	14.00-15.00 Carma GTÜ Kurs 5	14.00-15.30 Geraldine Elebnistanz für Best Ager 60+		14	13.45-14.45 Carma GTÜ Kurs 1	14:00 - 15:00 Alexander Med. WSG Senioren	14	13.45-14.45 Carma GTÜ Kurs 7
15		15.00-16.00 Susanne Rücken Fit 50+		15	15.00-16.00 Carma GTÜ Kurs 4			15	15.00-16.00 Carma GTÜ Kurs 6	15.30-16:30 Lale Eltern-Kind Turnen	15.50-16.50 Christiane Beckenboden Gymnastik	15	15.00-16.00 Carma GTÜ Kurs 2	15.00-16.00 Fabrice Kispo 3-4 Jahre	15	15.00-16.00 Carma Power4Kids
16	15.30-16.30 Halyna Kispo 3J.	16.00-17.30 Susanne Frauen Fit 60+		16	16.00-17.00 Susanne Line Dance	16.00-17.00 Gabi Senioren 65+		16	16.30-17:30 Lale Eltern-Kind Turnen			16	16.00-17.00 Fabrice Kispo 5-6 Jahre	16.00-17.00 Gabi Senioren 65+	16	16.00-18.00 Tisch- tennis Jugend
17	16.30-17.15 Halyna Kispo 4J.	17:15-18:00 Halyna Kispo 5-6J.	17.30-18.30 Birgit BBP	17	16.00-17.00 Susanne Line Dance	17.00-18.00 Enikö Cardiofit mit Step		17	17:30 - 18:30 Gäste			17		17.00-18.00 Susanne Aroha	17	17.00-18.00 Halyna Weekend Fit-Mix
18				18	18.00-19.00 Samuel Functional Power	18.00-19.00 Enikö Core 3D Rückenfit		18	18.15-19.15 Christiane Qi Gong	18.30-19.45 Nicole Nicole`s Total Body Special	18.30-19.30 Mara Bauchtanz A	18	18.00-19.00 Anke Rückenfit	18.00-19.15 Mara El Amar	18	18.00-19.00 Christiane Frauen Fit 60+
19	18.30-19.30 Birgit Easy Step & Popeye	18.45-19.45 Annett Zumba		19	19.00-20.00 Susanne SKI Gymnastik			19			19.30-20.45 Mara Bauchtanz F	19	19.00-20.00 Andrea Jedermann Gruppe	19.15-20.30 Anke Faszien in Bewegung	19	
20	19.45-20.45 wechselnd Fit Mix Sportladies			20		20.00-21.30 Nina Tribal Fusion		20	19.30-20:30 Michael Power4Teens			20		20:30-21:30 Ute Tai Chi Chuan	20	19.30-22.00 Gäste
21				21				21				21				
Studio: 15.00 - 21.00 Uhr		Studio: 16.00 - 21.00 Uhr			Studio: 16.00 - 21.00 Uhr			Studio: 16.00 - 21.00 Uhr			Studio: 16.00 - 21.00 Uhr					