

GROUPFITNESS PROGRAMM | 1. NOVEMBER 2025 BIS AM 31. OKTOBER 2026

Move IT

Kurse im Wasser

Saisonkurs
oder Serienkurs



	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag	
	Group-fitness 1	Group-fitness 2	Hallenbad	Group-fitness 1	Group-fitness 2	Hallenbad	Group-fitness 1	Group-fitness 2	Hallenbad	Group-fitness 1	Group-fitness 2	Hallenbad	Group-fitness 1	Group-fitness 2	Hallenbad	Hallenbad	Group-fitness 1
06.00-07.00									06.00-07.00 Früh Aquafit								
07.00-08.00					07.45-08.45 Pilates Regina				07.30-08.45 Flow Yoga Ulli					07.15-08.15 Early Bird Yoga Stephanie I.			
08.00-09.00	08.45-09.45 TRX Perrine	08.30-09.30 Pilates Ulli					08.30-09.30 Pilates CARE Regina			07.45-09.00 Flow Yoga Ulli				08.30-09.30 Pilates Ulli		08.00-09.00 Reax Raft Yoga Natascha Z.	
09.00-10.00			09.00-10.00 Aquafit Yvonne		08.50-09.50 Pilates Regina												
10.00-11.00		9.45-11.00 Yin Yoga Natascha Z.								09.15-10.30 Yin Yoga Ulli							
11.00-12.00			10.05-11.05 Aquafit Yvonne														
12.00-13.00				12.15-13.15 Spinning										12.15-13.15 Pilates Natascha O.			
13.00-14.00																	
14.00-15.00																	
15.00-16.00																	
16.00-17.00	16.30-17.30 Faszien Training Monika ab 19.10.26	16.30-17.30 Dance Kids ab 4 Jahren Karin R. *			16.45-17.30 Kinder Yoga (5-10 J.) Alexandra *												
17.00-18.00				17.00-18.00 Kinder Karaté 1 (7-12 J.) Unterstufe)	18.00-19.00 BBP Susanne		18.00-19.00 Body Toning Sandra	18.00-19.00 Pilates Natascha O.				17.00-18.00 Kinder Karaté 1 (7-12 J.) Unterstufe)		18.00-19.00 Bootcamp Selina ab 08.05.26	18.00-19.00 Yoga Stretch & Chill Natascha Z.		
18.00-19.00	18.00-19.00 Spinning	18.00-18.50 Full Body Training Yvonne		18.00-19.00 Kinder Karaté 2 (7-12 J.) Oberstufe)			19.15-20.15 TRX Monika	19.10-20.25 Hatha Yoga Natascha Z.				18.00-19.00 Kinder Karaté 2 (7-12 J.) Oberstufe)					
19.00-20.00		19.05-20.20 Power Yoga Natascha Z.		19.10-20.10 ZUMBA® Tanzfitness Jacqueline		19.30-20.30 Aquafit Susanne				19.15-20.00 HIIT Simon		19.00-20.00 Erwachsene Technik Schwimmkurs Advanced Regula *	19.15-20.15 ZUMBA® Tanzfitness Sonja H. ab 01.05.26				
20.00-21.00	19.15-20.15 Klangauszeit Stephanie B. ab 15.06. bis 12.10.26			19.00-20.00 Jugendliche (+13) und Erwachsene													
21.00-22.00				20.15-21.15 Krava Maga													

**SCHLISSUNG GROUPFITNESS:
07. bis 24. April 2026**

* finden während den Schulferien (Saaneland) nicht statt.

An Feiertagen finden keine Kurse statt (+ Ostersonntag, 04.04.26 & Freitag und Samstag nach Auffahrt, 15.+16.05.26).

Alle Kurse finden ab 3 Teilnehmer statt. Anmeldung ist erforderlich. Stornierungen müssen mindestens einen halben Tag vor dem angemeldeten Training erfolgen, sonst muss der volle Preis bezahlt werden!

Programmänderungen vorbehalten