

FERIENANGEBOT 22.12.-28.12.2025

# UNSER KURSANGEBOT IN DER HÄBERLSTRASSE

**MO**

Zeit	Kurs	Ort
07:30-07:55	Health - Rise & Shine	Gesundheitsraum
08:00-09:15	Mind - Yin Yoga	Gesundheitsraum
09:30-10:30	Health - Fullbody	Gesundheitsraum
10:50-11:35	Gold - Kraft	Gesundheitsraum
17:00-17:50	Health - Fullbody	Gymnastiksaal
17:55-18:55	Mind - Qi Gong	Gymnastiksaal
18:00-18:55	Power - Allround	Halle 2
18:00-18:50	Health - Barre Workout	Gesundheitsraum
19:00-20:00	Power - Strong Nation	Gymnastiksaal

**DI**

Zeit	Kurs	Ort
17:00-17:55	Health - Rücken	Gymnastiksaal
18:00-18:55	Power - Toning	Gymnastiksaal

**SO**

Zeit	Kurs	Ort
11:00-12:00	Health - Qi Gong meets Yoga	Dojo

FERIENANGEBOT 22.12.-28.12.2025

# UNSER KURSANGEBOT IN DER WERDENFELSSTRASSE

**MO**

Zeit	Kurs	Ort
19:00-20:15	Mind - Yoga Flow	Mehrzweckraum

**DI**

Zeit	Kurs	Ort
19:15-20:15	Power - Boxing	Mehrzweckraum

**SO**

Zeit	Kurs	Ort
17:00-18:00	Health - Pilates	Mehrzweckraum
18:00-19:00	Power -Toning	Mehrzweckraum

\*unregelmäßig

Kategorie	Beschreibung
Power	Let's sweat - Stunden aus dieser Kategorie bieten dir eine Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining zum Schwitzen und Auspowern.
Health	In unseren Health Stunden erwartet dich eine Ganzkörperkräftigung mit Gesundheitscharakter beziehungsweise ein gezieltes Training für Rücken, Beckenboden o.Ä.
Mind	Genieße in den Stunden der Kategorie Mind eine Mischung aus Übungen für Körper und Geist, um diese wahrzunehmen und zu entspannen.
Gold	Diese Stunden sind für junggebliebene Aktive mit Übungen mit geringerer Intensität die auch für Teilnehmer mit eingeschränkter Mobilität geeignet sind.

# UNSER KURSANGEBOT IN DER HÄBERLSTRASSE

MO	Zeit	Kurs	Ort
	07:30-07:55	Health - Rise & Shine	Gesundheitsraum
	08:00-09:15	Mind - Yin Yoga	Gesundheitsraum
	16:00-17:30	Mind - Qi Gong + Tai Chi	Gymnastiksaal
	17:00-17:55	Health - Fullbody	Gymnastiksaal
	18:00-18:55	Power - Toning	Halle 2

	Zeit	Kurs	Ort	DI
	17:00-17:55	Health - Rücken	Gymnastiksaal	
	18:00-18:55	Power - Toning	Gymnastiksaal	
	19:00-19:55	Power - NIA Dance	Gesundheitsraum	

FR	Zeit	Kurs	Ort
	07:25-08:25	Mind - Achtsamkeitstraining	Dojo
	07:30-08:30	Power - Athletic & Stretch	Gesundheitsraum
	17:05-17:55	Power - Hula Hoop	Gymnastiksaal
	18:00-18:55	Health - Pilates	Gymnastiksaal
	18:15-19:15	Power - Cardio Slide	Gesundheitsraum

SO	Zeit	Kurs	Ort
	10:00-11:30	Mind - Yoga Meditation	Gesundheitsraum
	11:00-12:00	Health - Qi Gong meets Yoga	Gesundheitsraum

FERIENANGEBOT 29.12.2025-04.01.2026

# UNSER KURSANGEBOT IN DER WERDENFELSSTRASSE

**MO**

Zeit	Kurs	Ort
18:00-18:55	Health - Vital	Mehrzweckraum

**DI**

Zeit	Kurs	Ort
18:00-18:55	Health - Rücken	Mehrzweckraum
19:00-20:00	Power - Allround	Mehrzweckraum
19:15-20:15	Power - Boxing	Halle WFS

**SO**

Zeit	Kurs	Ort
17:00-18:00	Health - Pilates	Mehrzweckraum
18:00-19:00	Power -Toning	Mehrzweckraum

\*unregelmäßig

Kategorie	Beschreibung
Power	Let's sweat - Stunden aus dieser Kategorie bieten dir eine Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining zum Schwitzen und Auspenden.
Health	In unseren Health Stunden erwartet dich eine Ganzkörperkräftigung mit Gesundheitscharakter beziehungsweise ein gezieltes Training für Rücken, Beckenboden o.Ä.
Mind	Genieße in den Stunden der Kategorie Mind eine Mischung aus Übungen für Körper und Geist, um diese wahrzunehmen und zu entspannen.
Gold	Diese Stunden sind für junggebliebene Aktive mit Übungen mit geringerer Intensität die auch für Teilnehmer mit eingeschränkter Mobilität geeignet sind.