

# 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
	09:45-10:45	Gold - Choreo	Halle 2
	10:50-11:35	Gold - Kraft	Gesundheitsraum
	17:00-17:50	Health - Fullbody	Gymnastiksaal
	17:55-18:55	Mind - Qi Gong (Anfänger)	Gymnastiksaal
	18:00-18:55	Power - Toning	Halle 2
	18:00-18:50	Health - Barre Workout	Gesundheitsraum
	18:55-20:10	Mind - Hatha Yoga	Gesundheitsraum
	19:00-20:00	Power - Strong Nation	Gymnastiksaal

	Zeit	Kurs	Ort	DI
	07:15-08:30	Mind - Yoga Morning Flow	Gesundheitsraum	
	08:45-09:45	Health - Faszienswing	Gesundheitsraum	
	10:00-11:00	Mind - Qi Gong	Dojo	
	16:00-16:45	Gold - Kraft	Gymnastiksaal	
	17:00-17:55	Power&Mind - HIIT Yoga	Gymnastiksaal	
	17:05-18:00	Health - Rücken 1	Gesundheitsraum	
	18:00-18:55	Health - Rücken 2	Gesundheitsraum	
	18:00-18:55	Power - Toning	Gymnastiksaal	
	19:00-19:55	Power - NIA Dance	Gesundheitsraum	
	20:00-21:15	Mind - Hatha Yoga	Gesundheitsraum	

MI	Zeit	Kurs	Ort
	09:00-10:15	Mind - Hatha Yoga	Gesundheitsraum
	09:30-10:30	Health - Fullbody	Gymnastiksaal
	18:00-19:00	Power - Bodyweight	Gymnastiksaal
	18:05-19:20	Mind - Yoga Flow	Gesundheitsraum
	19:35-21:05	Power - Modern Dance	Gesundheitsraum
	19:05-20:05	Power - Hot Iron	Gymnastiksaal

	Zeit	Kurs	Ort	DO
	08:45-10:00	Mind - Yoga	Gesundheitsraum	
	10:00-11:00	Gold - Choreo	Halle 1	
	11:00-12:00	Gold - Kraft	Halle 1	
	17:00-17:55	Health - Pilates	Dojo	
	18:00-19:15	Mind - Kundalini Yoga	Gesundheitsraum	
	18:00-18:55	Power - Toning	Gymnastiksaal	
	19:00-19:55	Power - Thai FIT	Gymnastiksaal	
	19:30-20:45	Mind - Vinyasa Yoga	Gesundheitsraum	

# UNSER KURSANGEBOT IN DER HÄBERLSTRASSE

FR	Zeit	Kurs	Ort
	08:30-10:00	Mind - Hatha Yoga	Dojo
	16:00-16:55	Power - Allround	Gesundheitsraum
	17:00-18:00	Mind - Qi Gong (Fortgeschrittene)	Dojo
	17:05-17:55	Power - Hula Hoop	Gymnastiksaal
	18:00-18:55	Health - Pilates	Gymnastiksaal
	18:15-19:15	Power - Cardio Slide	Gesundheitsraum

	Zeit	Kurs	Ort	SA
	10:00-11:15	Mind - Fokus Beckenboden	Gesundheitsraum	
	10:30-11:15	Power - Dance	Gymnastiksaal	
	11:15-12:15	Mind - Fokus Beckenboden	Gesundheitsraum	
	11:20-12:05	Power - Toning	Gymnastiksaal	
	12:15-13:30	Mind - Fusion	Gesundheitsraum	

SO	Zeit	Kurs	Ort
	10:00-11:30	Mind - Yoga Meditation	Gesundheitsraum
	10:40-11:40	Health - Qi Gong meets Yoga	Gesundheitsraum
	17:00-18:15	Mind - Yoga Slow Flow	Gesundheitsraum
	18:30-19:45	Mind - Yoga Yang to Yin	Gesundheitsraum

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 WERDENFELSSTRASSE

MO	Zeit	Kurs	Ort
	17:30-18:30	Health - Vital	Mehrweckraum
	18:30-19:30	Power - Flow	Mehrweckraum
	19:30-20:00	Power - Intervall	Mehrweckraum

gültig am 26.01.2026

DI	Zeit	Kurs	Ort
	08:00-09:15	Mind - Hatha Yoga	Mehrweckraum
	18:00-18:55	Health - Rücken	Mehrweckraum
	19:00-20:00	Power - Allround	Mehrweckraum
	19:00-20:15	Power - Boxing	Grundschule WFS

MI	Zeit	Kurs	Ort
	09:00-10:00	Health - Fullbody	Mehrweckraum
	18:00-19:00	Health - Qi Gong meets Yoga	Mehrweckraum
	19:00-20:00	Mind - Yoga Flow	Mehrweckraum

DO	Zeit	Kurs	Ort
	10:00-11:00	Mind - Qi Gong	Mehrweckraum
	11:00-12:00	Mind - Taiji	Mehrweckraum
	18:00-19:15	Mind - Hatha Yoga	Mehrweckraum
	19:15-20:45	Power - Zirkeltraining	Mehrweckraum

FR	Zeit	Kurs	Ort
	10:30-12:00	Mind - Aerial Yoga*	Mehrweckraum

SO	Zeit	Kurs	Ort
	09:45-10:30	Health - Faszien Swing / Mobility	Mehrweckraum
	10:30-12:00	Mind - Aerial Yoga*	Mehrweckraum
	12:10-13:10	Health - Qi Gong meets Yoga	Mehrweckraum
	17:00-18:00	Health - Pilates	Mehrweckraum
	18:00-19:00	Power - Toning	Mehrweckraum

\*findet alle zwei Wochen statt

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.