

Fitnesskurse in den Osterferien 2026

Tag	Uhrzeit	Kurs	Ferienwoche	
			1 30.03. - 05.04.	2 06.04. - 12.04.
Montag	9.00 - 10.00	Sitzgymnastik	✗	✗
	10.15 - 11.15	Ausdauer und Kraft für Rücken und Bauch	✓	✗
	18.15 - 19:15	Bauch und Rücken fit	✓	✗
	19.00 - 20.30	50+	✗	✗
	19.30 - 20.30	Yoga	✓	✗
Dienstag	9.00 - 10.00	Fit mit Spaß	✓	✗
	17.45 - 19.15	4xF Crosstraining	✓	✓
	18.00 - 19.00	WS Gymnastik	✓	✓
	19.00 - 20.00	WS Gymnastik	✗	✓
	19.00 - 20.00	Step and Sweat	✓	✓
	20.00 - 21.00	Flex & Fun	✓	✓
Mittwoch	9.00 - 10.00	Frauengymnastik	✗	✗
	18.00 - 19.00	Pilates	✓	✓
	18.30 - 19.30	Workout - Mix	✗	✓
Donnerstag	9.00 - 10.00	Fit for the day	✓	✓
	18.00 - 19.30	4xF Crosstraining	✓	✓
Freitag	18.00 - 19.00	Fitness für Jedermann	✗	✓

