

# Stundenplan Klassen & Kurse ab September 2024



## MO

**08:30**  
Pilates Reformer  
Kleingruppe  
Simone

**09:45**  
Pilates Reformer  
Kleingruppe  
Simone

**11:00**  
Einzeltraining

**15:30**  
Gruppentraining  
privat

**17:00**  
Pilates Reformer  
Kleingruppe  
Simone

**17:00**  
TRX®  
Suspension  
Training  
Kathi

**18:15**  
Vinyasa Yoga  
Kathi

**18:20**  
Pilates Matte  
Simone

**19:30**  
Hatha Yoga  
geschlossene Gruppe  
Iris

**19:30**  
Pilates Matte für  
Männer  
(auch als Präv.kurs)  
Simone

## DI

**09:15**  
Hatha Yoga  
geschlossene Gruppe  
Iris

**8:30**  
Einzeltraining

**16:55**  
Yoga für  
Schwangere  
Präventionskurs  
Gastrainerin Diana

**17:00**  
Pilates Matte  
(auch als Präv.kurs)  
Team

**18:30**  
Inside Flow  
Gastrainer Nancy

**18:15**  
Hatha Yoga  
geschlossene Gruppe  
Iris

**19:45**  
JumpingFitness®  
Sveni

## MI

**8:30**  
Einzeltraining

**10:00**  
Einzeltraining

**17:00 Uhr**  
BodyFit  
Präventionskurs  
Team

**18:30**  
Medical  
Jumping®  
Nicky

**18:15**  
Pilates Matte  
Kathrin

**19:30**  
Pilates Matte  
(auch als  
Präv.kurs)  
Team

**19:30**  
Vinyasa Yoga  
Simone

## DO

**8:00**  
Pilates Matte  
Simone

**09:30**  
Pilates Reformer  
Kleingruppe  
Simone

**10:30**  
MamaWorkout®  
BECKENBODEN  
Präventionskurs zur  
Rückbildung  
Team

**11:00**  
Yoga für die  
besten Jahre  
(60+)  
Präventionskurs  
Simone

**15:50**  
Pilates Reformer  
Kleingruppe  
Präventionskurs  
Simone

**17:00**  
Faszien Fit  
Präventionskurs  
Team

**17:00**  
Pilates Matte  
Simone

**18:10**  
TRX® Suspension  
Training  
Eva

**18:15**  
Pilates Reformer  
Kleingruppe  
Simone

**19:30**  
Vinyasa Yoga  
Simone

## FR

**8:00**  
Vinyasa Yoga  
Simone

**09:30**  
Pilates  
Reformer  
Kleingruppe  
Simone

**11:00**  
Pilates  
Reformer  
Kleingruppe  
Präventionskurs  
Simone

**16:15**  
MamaWorkout®  
Fit mit  
Babybauch  
Präventionskurs  
Team

**17:30**  
Medical  
Jumping®  
Nicky

**18:45**  
Kurs nach  
Ausschreibung  
Team

## SA & SO

Workshops, Specials und  
Klassen nach Ausschreibung  
□ □ □

## REHASPORT

Montag **16:30 & 17:30 Uhr**  
Maria  
Oberspeltach Turnhalle

Dienstag **16 Uhr Maria**  
*1-2-3 Heil*  
Sportscheune Eulenhof  
**18:30 Uhr Maria**  
Oberspeltach Turnhalle

Mittwoch **8 Uhr Maria**  
Sportscheune Eulenhof

Donnerstag **8:15 & 9:15 Uhr Eva**  
Sportscheune Eulenhof  
**18:30 Uhr Maria**  
Oberspeltach Turnhalle

Freitag **10 Uhr & 11 Uhr**  
Maria  
Sportscheune Eulenhof