

Kursplan ab November 2025



Montag	Dienstag		Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00 - 9.45 Uhr Auf die Plätze, Baby, los! MINIS (3 - 5 Monate)	9.00 - 9.45 Uhr Morning Workout	9.30 - 10.30 Uhr Babybounce Outdoor Sachsen	9.00 - 10.00 Uhr Bauch, Beine, Baby	9.00 - 10.00 Uhr KugelFIT (Schwangerschaft)	9.00 - 10.00 Uhr Babybounce Tanzfitness
10.00 - 10.45 Uhr Auf die Plätze, Baby, los! MIDIS (6 - 8 Monate)	9.45 - 10.45 Uhr Yoga mit Baby	10.15 - 11.00 Uhr Bambini Minis (1 - 2 Jahre)	10.15 - 11.15 Uhr Bauch, Beine, Baby	10.15 - 11.15 Uhr Bauch, Beine, Baby	
11.00 - 11.45 Uhr Auf die Plätze, Baby, los! MAXIS (9 - 12 Monate)	11.00 - 12.00 Uhr Rückbildung Mamafit	11.30 - 12.30 Uhr Rückbildung Mamafit	11.30 - 12.30 Uhr Babymassage		
	14.45 - 15.30 Uhr HipHop by DANCE14s (4 - 5 Jahre)	15.15 - 16.00 Uhr HipHop by DANCE14s (6 - 7 Jahre)	14.30 - 15.15 Uhr Happy Kids Yoga (4 - 6 Jahre)		
16.00 - 16.45 Uhr Bambini Minis (1 - 2 Jahre)	15.40 - 16.25 Uhr HipHop by DANCE14s (8 - 9 Jahre)	16.15 - 17.00 Uhr HipHop by DANCE14s (7 - 9 Jahre)	15.30 - 16.15 Uhr Happy Kids Yoga (7 - 10 Jahre)		
17.00 - 18.00 Uhr KugelFIT (Schwangerschaft)	16.30 - 17.15 Uhr Bambinibounce (1,5 - 3 Jahre)		16.30 - 17.15 Uhr Bambinibounce (1,5 - 3 Jahre)	17.00 - 18.00 Uhr Kugel-Yoga (Schwangerschaft)	
18.00 - 18.45 Uhr Hula Hoop Fitness	17.30 - 18.15 Uhr Bauch, Beine, Beginner		17.30 - 18.15 Uhr Bauch, Beine, Po	18.00 - 19.00 Uhr Yoga Workout	
19.00 - 20.00 Uhr Tanz dich fit	18.30 - 19.15 Uhr Hula Hoop Fitness	18.30 - 19.15 Uhr TRX Tabata	18.30 - 19.15 Uhr TRX Tabata		
20.00 - 21.15 Uhr BOOTCAMP	19.30 - 20.15 Uhr Bauch, Beine, Po	19.30 - 20.30 Uhr Hatha Yoga	19.30 - 20.30 Uhr Tanz dich fit		

Eltern-Kind-Kurse
 Indoor-Fitness für Mamas mit Baby
 Outdoor-Fitness für Mamas mit Baby
 Kurse in der Schwangerschaft
 Fitness für Erwachsene
 Kids