

# Kursplan ab März 2026



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00 - 9.45 Uhr <b>Auf die Plätze, Baby, los!</b> MAXIS (9 - 12 Monate)	8.45 - 9.30 Uhr <b>Morning Workout</b>	9.00 - 10.00 Uhr <b>Bauch, Beine, Baby</b>	9.00 - 10.00 Uhr <b>KugelFIT</b> (Schwangerschaft)	8.30 - 9.15 Uhr <b>TRX Tabata</b>
10.00 - 10.45 Uhr <b>Auf die Plätze, Baby, los!</b> MIDIS (6 - 8 Monate)	9.45 - 10.45 Uhr <b>Yoga mit Baby</b>	10.15 - 11.00 Uhr <b>Bambini Minis</b> (1 - 2 Jahre)	10.15 - 11.15 Uhr <b>Bauch, Beine, Baby</b>	9.30 - 10.30 Uhr <b>Bauch, Beine, Baby</b>
11.00 - 11.45 Uhr <b>Auf die Plätze, Baby, los!</b> MINIS (3 - 5 Monate)	11.00 - 12.00 Uhr <b>Rückbildung Mamafit</b>	11.30 - 12.30 Uhr <b>Rückbildung Mamafit</b>	11.30 - 12.30 Uhr <b>Babymassage</b>	10.45 - 11.45 Uhr <b>Babybounce Tanzfitness</b>
	14.45 - 15.30 Uhr <b>HipHop by DANCE14s</b> (4 - 5 Jahre)	15.15 - 16.00 Uhr <b>HipHop by DANCE14s</b> (6 - 7 Jahre)	14.30 - 15.15 Uhr <b>Happy Kids Yoga</b> (4 - 6 Jahre)	
16.00 - 16.45 Uhr <b>Bambini Minis</b> (1 - 2 Jahre)	15.40 - 16.25 Uhr <b>HipHop by DANCE14s</b> (8 - 9 Jahre)	16.15 - 17.00 Uhr <b>HipHop by DANCE14s</b> (7 - 9 Jahre)	15.30 - 16.15 Uhr <b>Happy Kids Yoga</b> (7 - 10 Jahre)	
17.00 - 18.00 Uhr <b>KugelFIT</b> (Schwangerschaft)	16.30 - 17.15 Uhr <b>Bambinibounce</b> (1,5 - 3 Jahre)		16.30 - 17.15 Uhr <b>Bambinibounce</b> (1,5 - 3 Jahre)	17.00 - 18.00 Uhr <b>Kugel-Yoga</b> (Schwangerschaft)
18.00 - 18.45 Uhr <b>Hula Hoop Fitness</b>	17.30 - 18.15 Uhr <b>Bauch, Beine, Beginner</b>	17.15 - 18.15 Uhr <b>Hatha Yoga</b>	17.30 - 18.15 Uhr <b>Bauch, Beine, Po</b>	18.00 - 19.00 Uhr <b>Yoga Workout</b>
19.00 - 20.00 Uhr <b>Tanz dich fit</b>	18.30 - 19.15 Uhr <b>Hula Hoop Fitness</b>	18.30 - 19.15 Uhr <b>TRX Tabata</b>	18.30 - 19.15 Uhr <b>TRX Tabata</b>	
20.00 - 21.15 Uhr <b>BOOTCAMP</b>	19.30 - 20.15 Uhr <b>TRX Tabata</b>	19.30 - 20.30 Uhr <b>Hatha Yoga</b>	19.30 - 20.30 Uhr <b>Tanz dich fit</b>	

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