



Life Line-Kursplan:

22.03. bis 29.03.2025

Samstag, 22.03.

15:00 14 Karat mit Marion
16:00 Rückenfit mit Marion – **Hybrid**

Montag, 24.03.

09:00 Pilates Basic mit Elke - **Hybrid**
10:00 Workout mit Susann - **Hybrid**
10:00 14 Karat mit Lilia
11:00 14 Karat mit Lilia
11:00 Faszienstretch mit Elke - **Hybrid**
16:00 Yoga mit Lilia - **Hybrid**
17:00 Workout mit Anja
18:00 Aerobic Dance & Style mit Bianca – **Hybrid**
18:00 14 Karat mit Elke
19:00 BBB mit Elke - **Hybrid**
20:00 § 20 - Präventionskurs Kraftausdauer *

Dienstag, 25.03.

09:00 Yoga mit Lilia - **Hybrid**
10:00 Fit ab 50 mit Marion - **Hybrid**
10:00 Sensitiv Cycling mit Lilia
11:00 14 Karat mit Susann
11:00 Balance mit Marion
12:00 Gymnastik mit dem Stuhl mit Marion
16:00 14 Karat mit Susanne
17:00 Step-Aerobic mit Susanne - **Hybrid**
17:00 Walking mit Monika - **Treffpunkt: Pelikanbrunnen**
17:00 Vovinam für Kinder
18:00 Vovinam für Jugendliche und Erwachsene
18:00 § 20 - Präventionskurs Kraftausdauer *
18:00 § 20 - Präventionskurs Beckenboden *
19:00 § 20 – Präventionskurs Kraftausdauer *
20:00 Rückenfit mit Marion

Mittwoch, 26.03.

09:00 ChiYoga mit Elke - **Hybrid**
10:00 Pezziball mit Susann
10:00 14 Karat mit Lilia
11:00 14 Karat mit Lilia
11:00 Gymnastik mit dem Stuhl mit Marion – **Hybrid**
12:00 § 20 - Präventionskurs Kraftausdauer *
13:00 BNW-14 Karat (geschlossener Kurs)
16:00 § 20 - Präventionskurs Beckenboden *
17:00 Pilates Workout mit Marion
18:00 14 Karat mit Janik
18:00 Rückenfit mit Elke - **Hybrid**
19:00 Step-Aerobic mit Marion
19:00 Cycling mit Kai (60 Min.)

Donnerstag, 27.03.

09:00 Step mit Marion
10:00 Fit mit Kleingeräten mit Susann
10:00 14 Karat mit Marion
11:00 14 Karat mit Susann
11:00 Rückenfit mit Marion - **Hybrid**
12:00 § 20 - Präventionskurs Kraftausdauer *
17:00 Rückenfit mit Marion - **Hybrid**
18:00 Trampolin mit Marion
18:00 14 Karat mit Janik
19:00 Faszientraining mit Marion - **Hybrid**
19:00 14 Karat mit Janik

Freitag, 28.03.

10:00 § 20 – Präventionskurs Kraftausdauer*
11:00 § 20 – Präventionskurs Cardio*
16:00 § 20 - Präventionskurs Kraftausdauer *
17:00 14 Karat mit Marion
17:00 Aerobic mit Elke – **Hybrid**
17:00 Vovinam für Kinder
18:00 Vovinam für Jugendliche und Erwachsene
18:00 Faszientraining mit Elke – **Hybrid**

Samstag, 29.03.

15:00 14 Karat mit Elke
16:00 Rückenfit mit Elke – **Hybrid**

* Bezuschusster Krankenkassenkurs, schriftliche Anmeldung erforderlich. Startdatum bitte im Büro erfragen.