

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Fitness-Plan Studio 1912 (Mintarder Str. 82): gültig ab Juli 2026 Stand 24.06.2026
09:00 - 10:00 Uhr (Dauerangebot) Fit ab 60 für Frauen / Monika	09.15 -10.15 Uhr (Dauerangebot) Pilates /Marie Figurformung, Körperbewusstsein, intensive Muskelkräftigung	09:00 - 10:00 Uhr Vermietung		09:00 - 10:00 Uhr (Dauerangebot) Pilates / Marie Figurformung, Körperbewusstsein, intensive Muskelkräftigung	
	10:30 -11:30 Uhr (Dauerangebot) Pilates /Marie Figurformung, Körperbewusstsein, intensive Muskelkräftigung	10:00 - 11:00 Uhr (Dauerangebot) Slow-back / Susanne Übungen zur Kräftigung und Mobilisierung des Rumpfes und Entspannung		10:15 - 11:15 Uhr (Dauerangebot) Pilates / Marie Figurformung, Körperbewusstsein, intensive Muskelkräftigung	
11:45 - 12:45 Uhr (Dauerangebot) Frauengymnastik / Gisela	11:45 - 12:45 Uhr Vermietung	11:15 - 12:15 Uhr Vermietung	10:30 - 12:00 Vermietung	11:30 - 13:00 Uhr (Dauerangebot) Modern Line Dance "Neueinsteiger" Gisela	
		14:00 - 15:30 Uhr Vermietung			
16:45 - 17:45 Uhr (Dauerangebot) Starke Muskeln / Ingrid Kräftigung der Rumpfmuskulatur	15:00- 16:15 Uhr (Dauerangebot) Spielathletik / Alessa für Kinder im Alter von ca. 4 - 6 Jahren allgemeine Bewegungsspiele Im Sommerhalbjahr auf dem Platz!	16:00 - 17:00 Uhr Turnen für Minis (mit Begleitung)/ Conny für Kinder von 1 - 2,5 Jahre 12.08.- 14.10.26/ 10 Einheiten 22,00 €/65,00 € weitere Termine folgen	17:00 - 18:15 Uhr (Präventionskurs) Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit sanft und effektiv / Susanne 02.07.-24.09.26 /10 Einheiten 30,00 € / 75,00 €* 01.10.-10.12.26 /10 Einheiten 30,00 € / 75,00 €* *Förderung durch die Krankenkassen möglich!		
18:00 - 19:00 Uhr (Dauerangebot) Starke Muskeln / Ingrid Übungen für Faszien, Muskeln und Kräftigung des ganzen Körpers	16:45 - 18:15 Uhr Vermietung	17:45 - 18:45 Uhr (Dauerangebot) Ganzkörperfitness / Marie Anne Übungen für Faszien, Muskeln und Kräftigung des ganzen Körpers	18:25 - 19:25 Uhr (Dauerangebot) Zeit für mich - Ruhe finden durch sanfte Bewegung / Elsbeth	17:00 - 18:30 Uhr (Dauerangebot) Modern Line Dance "High Intermediate" Daniela	
19:00 - 20:30 Uhr Vermietung	18:30 - 20:00 Uhr (Dauerangebot) / Gisela Modern Linedance "Low Intermediate"	19:00 - 20:00 Uhr (Dauerangebot) Starker Körper / Marie Anne Muskeln, Faszien und Gelenke - alles in Bewegung	19:30 - 20:30 Uhr (Dauerangebot)  André/Stefanie	19:00 - 20:30 Uhr (Dauerangebot) Modern Line Dance "Beginner" Gisela	
	20:00 - 21:30 Uhr (Dauerangebot) Der bewegte Mann / Birgit abwechslungsreiches Fitness-Training für Männer	20:00- 21:30 Uhr (Kurs) Frauenfitness / Marie Anne 02.09.-09.12.26/ 13 Einheiten 39,00 €/110,50 € abwechslungsreiches Training für Körper und Geist - danach geht es mir gut	20.45 - 21.45 Uhr Vermietung	20:30 - 22:00 Uhr Modern Line Dance DTSA Training	
Samstag: 10.30 - 12.30 Uhr Weng Chun Kung Fu Jan Info über die Geschäftsstelle // ab ca. 14.00 Uhr Vermietung					
Sonntag: Modern Line Dance 11:30 - 13:00 Uhr "Anfänger"					