



# Frühling Kurs- und Trainingsplan



Gültig ab: 21.03.2026

## Montag

07:30-12:30  
**Betreutes  
Geräte-  
training**

09:00-10:00  
**Rückenstark  
1-2**

12:00-13:00  
**Sanftes  
Rücken-  
training 1-2+G**

16:00-19:00  
**Betreutes  
Geräte-  
training**

18:15-19:15  
**Pilates 2+G**

19:15-20:15  
**Qi Gong mit  
Dr. med. Brauner**

## Dienstag

07:30-12:30  
**Betreutes  
Geräte-  
training**

11:00-12:00  
**Soft Pilates  
1-2**

16:00-20:00  
**Betreutes  
Geräte-  
training**

18:30-19:45  
**Hatha Yoga  
1-2**

## Mittwoch

09:00-10:00  
**Pilates  
1-2+G**

10:00-11:00  
**Sanftes  
Rücken-  
training 1-2+G**

16:00-19:00  
**Betreutes  
Geräte-  
training**

18:00-19:00  
**Rücken- &  
Faszien Vital  
1-2**

19:00-20:30  
**Yoga Flow 2**

## Donnerstag

08:30-12:30  
**Betreutes  
Geräte-  
training**

10:00-11:15  
**Rücken Yoga  
1**

16:00-20:00  
**Betreutes  
Geräte-  
training**

19:00-20:00  
**Pilates 2**

## Freitag

07:30-12:30  
**Betreutes  
Geräte-  
training**

09:00-10:00  
**Sanfte  
Freitags-  
gymnastik 1-2**

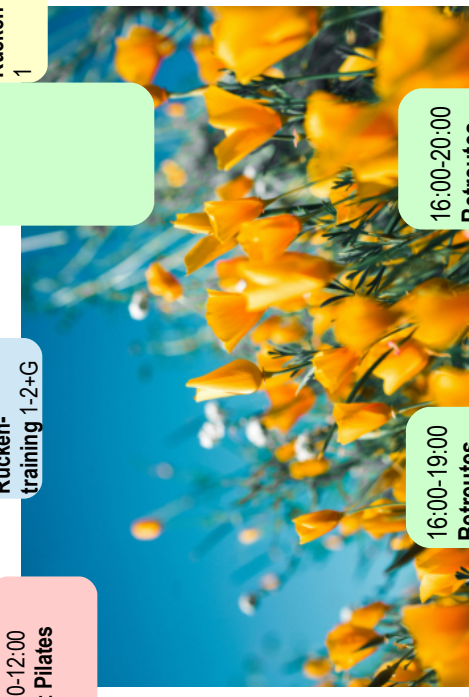
10:00-11:00  
**Soft Pilates  
1-2+G**

15:00-17:00  
**Betreutes  
Geräte-  
training**

## Samstag

08:30-12:30  
**Betreutes  
Geräte-  
training**

11:30-12:30  
**Pilates Mix  
1-2**



1= Einsteiger 2= Mittelstufe G= Geschlossener Kurs mit Kursbeginn