

# kursplan.

April  
2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
8	8.00 -15.00 Uhr <b>Flächen- Betreuung</b> bitte anmelden			8.00 - 14.00 Uhr <b>Flächen- Betreuung</b> bitte anmelden		
9	9.00 Uhr <b>Kraftzirkel</b> ab 20.04.2026 Anja		9.00 - 13.00 Uhr <b>Flächen- Betreuung</b> bitte anmelden	9.00 Uhr <b>Pilates</b> 10er-Karte Fortlaufend Anja	9.00 Uhr <b>Beckenboden die starke Mitte</b> ab 22.04.2026 Anja	9.00 - 13.00 Uhr <b>Flächen- Betreuung</b> bitte anmelden
10	10.00 Uhr <b>Sturz- prävention</b> ab 20.04.2026 Anja	10.00 Uhr <b>Kraftzirkel</b> ab 21.04.2026 Anja	10.00 Uhr <b>Beckenboden die starke Mitte</b> ab 22.04.2026 Anja		10.00 Uhr <b>Rückenschule</b> ab 24.04.2026 Anja	
11		11.00 Uhr <b>Kraftzirkel</b> Ab 21.04.2026 Anja		11.15 Uhr <b>Kraftzirkel</b> ab 23.04.2026 Anja		
14		14.00 - 18.00 Uhr <b>Flächen- Betreuung</b> bitte anmelden	14.00 - 18.00 Uhr <b>Flächen- Betreuung</b> bitte anmelden			
17		17.00 Uhr <b>Pilates</b> 10ner Karte Fortlaufend Anja				
18		18.00 Uhr <b>Kraftzirkel</b> ab 21.04.2026 Daniel				

