Kursplan 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 – 11:00 Balance (Tiefenmuskulatur/ Rückenfit)	10:00 – 11:00 Stretching & Mobility	10:00 – 11:00 Bauch, Beine, Po	9:30 – 10:45 Fitdankbaby Mini	10:00 – 11:00 Wirbelsäulengymnastik/ Rückenfit	10:00 – 11:00 Wirbelpilates	
		11:15 – 12:30 Rückbildung fitdankbaby	11:00 – 12:15 Fitdankbaby Maxi		11:00 – 12:00 Bauch, Beine, Po	11:00 – 12:00 Pump up
			16:45 – 17:45 Fitdankbaby PRE (Schwangerschafts- kurs)			
18:00 – 19:00 Tabata	18:00 – 19:00 Wirbelpilates	18:00 – 19:00 Pump up	18:00 – 19:00 Balance			
				Fitdankbaby Kurse: Bitte meldet euch bei Jasmin! Für Mitglieder gratis!		
Spezial Kurse siehe Aushang im Studio: BITTE vorab für die Kurse anmelden!						