

Weihnachtsferienprogramm 2025/2026 live & online

in Planung! bitte anmelden, damit Kurse stattfinden (ab 5 TN)



DI 23.12.25	Weihnachten DO 25.12.25	Weihnachten FR 26.12.25	SO 28.12.25	DI 30.12.25	MI 31.12.25
KEINE KURSE am 22.Dez <u>letzter Kurstag im Trimester</u> <u>= Erstatztermin für 22.Dez</u> ***vorweihnachtlich*** 18.00-19.30 Uhr Pilates-Yoga-Mix *** ab 19.35 Uhr komm vorbei! Weihnachtsumtrunk (LIVE!)	9.30-10.45 Uhr Weihnachts-Pilates für ein entspanntes Fest sanft & bewegt mit Theraband 1	9.30-11.00 Uhr Weihnachts-Yoga detox, shake & stretch dynamisch & energetisierend 2	9.30-11.15 Uhr FitballFun Spaß mit auf, neben dem Pezziball eigenen Pezziball mitbringen (leihen) 2	8.00-9.30 Uhr Yoga & Schultern alles was mobilisiert und gut tut 4	8.00-9.15 Uhr Rückenfit & Faszien mit Blackroll & kleinen Bällen 6

Neujahr DO 1.1.26	FR 2.1.26	SO 4.1.26	MO 5.1.26	HI. 3 Könige DI 6.1.26	MI 7.1.26
15.30-17.30 Uhr 108 Sonnengrüße Pranayama & Meditation ein perfekter Jahresstart! 7	8.00-9.30 Uhr Yoga & Weihnachtsspeck mit Gewichtsbällen & Yogablocks 8 15.30-17.00 Uhr Pilates mit dem FeetUp* und kleinen Gewichten 9	9.30-11.30 Uhr Musikflow Choreografie auf einen Song fließe mit der Musik 10	8.00-9.00 Uhr Morgenroutine ruhig & entschleunigend 11	9.30-10.45 Uhr HL3K mit dem Ball & Gewichten dynamisch & energetisierend & functional 14	Start neuer Kursplan 07.01.2026

Jeder Kurs ist einzeln buchbar! Die Anmeldung ist verbindlich. Zeitkarteneinsatz nicht möglich. Bitte melde dich PER MAIL an.

Teilnahmegebühr: 60 min 16€; 75 min 18€; 90 min 20€; 105 min 25€; 108 Sonnengrüße & Musikflow 30€

* FeetUp Alternative für zuhause: Hocker/Stuhl

Bitte per Mail verbindlich anmelden. Kurse finden ab 5 Teilnehmern statt!

vorweihnachtlich (es ist kein Schwangerschaftsyoga !!!) Ersatzkurs für 22.Dezember; alle anderen sind eingeladen (Energieausgleich für Yoga 20€ oder Zeitkarte nutzen)