

KURSPLAN 01. Januar 2026

MONTAG

RAUM 1	RAUM 2	RAUM 3
	08:25 - 09:25 Reha 60 Katrin	
09:30 - 10:30 Fit in die Woche Marion	09:30 - 10:30 Reha 60 Katrin	
10:30 - 11:30 Pilates Marion	10:35 - 11:35 Reha 60 Katrin	
	11:40 - 12:40 Reha 60 Katrin	
	14:00 - 21:00 Kinderballett	16:45 - 17:45 Reha 60
17:00 - 18:00 Yoga Fitness Marion		18:00 - 18:45 Reha 45
18:00 - 19:00 Rücken & Bauch Cassandra		
19:00 - 20:00 Rücken & Bauch Cassandra		
20:00 - 21:30 WT Dieter		

DIENSTAG

RAUM 1	RAUM 2	RAUM 3
09:00 - 10:00 Pumping Marion		
		10:00 - 11:00 Stretch & Relax Marion
	14:00 - 21:00 Kinderballett	
18:30 - 19:30 Yoga Fitness Marion		18:00 - 19:00 Pilates Sandra
19:30 - 20:30 Fitkibo Dieter		19:00 - 20:00 Pilates Sandra

MITTWOCH

RAUM 1	RAUM 2	RAUM 3
08:25 - 09:25 Reha 60 Katrin	9:00 - 10:30 Yoga Martina	
09:30 - 10:30 Reha 60 Katrin		
10:35 - 11:35 Reha 60 Katrin		
	14:00 - 19:00 Kinderballett	
18:00 - 19:00 Rückenfitness Anette		17:00 - 18:00 Qi Gong Karatschule
19:00 - 20:00 Figurtraining Anette	19:00 - 20:00 Ballett für Erwachsene	18:00 - 19:00 Reha 60 Nico
20:00 - 21:30 WT Dieter		19:00 - 19:45 Reha 45 Nico

DONNERSTAG

RAUM 1	RAUM 2	RAUM 3
08:55 - 09:55 Reha 60 Anja		
10:00 - 11:00 Reha 60 Anja		
	14:00 - 19:00 Kinderballett	
17:00 - 17:45 Reha 45 Chris		17:45 - 18:45 Vinyasa Power Flow Martina
18:00 - 18:45 Reha 45 Chris		18:45 - 19:45 Yin & Move Martina
19:00 - 20:00 Pumping		20:00 - 21:00 Stretch & Relax Marion
20:00 - 21:00 FitKiBo Dieter	20:00 - 21:30 Karateschule	

FREITAG

RAUM 1	RAUM 2	RAUM 3
09:00 - 10:00 Pilates Marion	09:30 - 10:30 Rückenfit Renate	
	14:00 - 19:30 Kinderballett	
15:00 - 16:00 Hip-Hop ab 12 Jahre Bianca		
16:00 - 17:00 Hip-Hop ab 15 Jahre Bianca		

SAMSTAG

RAUM 1	RAUM 2	RAUM 3
14:00 - 16:00 Karateschule		

SONNTAG

RAUM 1	RAUM 2	RAUM 3
09:00 - 11:00 Karateschule		

INFOS

Bitte ein großes Handtuch zum Unterlegen mitbringen.

Bitte plant genug Zeit für den Check-In Vorgang ein.

Mindestteilnehmerzahl pro Kurs: 5 Personen

Soma Sports
(ehem. Squash & fit)

Robert-Bosch-Straße 9
73550 Waldstetten
07171 4686 | www.squashundfit.de



KURSPLAN 07. Januar 2026

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:00 - 9:45 Reha 45 Chris	08:00 - 9:00 Reha 60 Kathrin					
10:00 - 10:45 Reha 45 Chris	09:05 - 10:05 Reha 60 Kathrin		09:00 - 9:45 Reha 45 Chris			
	10:10 - 10:55 Reha 45 Kathrin		10:00 - 11:00 Fit-Kräftig. AOK			10:00 - 11:00 Zumba Jana
	11:00 - 12:00 Reha 60 Kathrin					
	15:30 - 16:30 Reha 60 Denis		16:20 - 17:05 Reha 45 Manu		INFOS Bitte ein großes Handtuch zum Unterlegen mitbringen. Bitte plant genug Zeit für den Check-In Vorgang ein. Mindestteilnehmerzahl pro Kurs: 5 Personen 	
	16:35 - 17:35 Reha 60 Denis	17:30 - 18:30 Faszien-Yoga Chris Sz.	17:10 - 17:55 Reha 45 Manu	17:30 - 18:30 Fit-Mix AOK		
	17:50 - 18:35 Reha 45 Denis	18:00 - 20:00 Rückenpow. AOK	18:00 - 19:00 Reha 60 Manu	18:30 - 19:30 Fit-Kräftig. AOK		
	19:00 - 20:00 Wirbelsäule Ute	20:00 - 21:00 Funktional AOK	19:15 - 20:15 Fit-Mix Daniela			

INDOOR-CYCLING - Soma-Sports

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	10:00 - 10:50 Anette		9:30 - 10:20 Carmen			9:45 - 10:35 Benjamin
19:00 - 19:50 Benni		19:00 - 19:50 Uli	19:00 - 19:50 Steffi			
			20:00 - 20:50 Steffi			

Soma Sports
(ehem. Squash & fit)

Robert-Bosch-Straße 9
73550 Waldstetten
07171 4686 | www.squashundfit.de

