

Kurse im PrimaVita 2025

Zeit	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag		
	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3
08:00				DG Pilates Andrea						Yoga Kopf und Kiefer* Anke			Pilates für Einsteiger* Andrea					
09:00					DG Wirbelsäulengymnastik Katharina					Yoga Schulter- Nacken* Anke	neu		Pilates für Einsteiger* Andrea				Power Pilates Julia	
10:00	PEKIP Gabi	Herzsport Wolfgang					Sanftes Pilates* Andrea	PEKIP Kornelia		Fitte Füße - sicherer Stand* Anke		Herzsport Wolfgang	Pilates für Einsteiger* Andrea	Bye bye Babybauch* Viktoria		Pilates für Ukrainerinnen Julia		
11:00	PEKIP Gabi	Herzsport Wolfgang									neu	Herzsport Wolfgang	Pilates für Senioren* Andrea	Bye bye Babybauch* Viktoria		Ganzheitliches Funktionstraining Kleingruppen Julia		
12:00				Beckenboden- training Julia						Bewegung bei Poly- neuropathie Anke								
13:00		Herzsport Wolfgang		Beinachsen- training Julia										Bauch Beine Po Viktoria				
14:00					DG Fit und Vital durchs Leben Melanie					neu		Pilates für Einsteiger mit Kind* Andrea		Power Circuit Viktoria				
15:00					Eltern-Kind-Turnen II Carlotta		DG WSG Katharina			Pilates für Vielsitzer* Andrea		Eltern-Kind-Turnen I Babette						
16:00		Ganzheitliches Funktionstraining Kleingruppen Julia		neu			DG Mach mit bleib fit Katharina	Herzsport Sylvia				Eltern-Kind-Turnen II Babette						
17:00	Hatha-Yoga mit Kind* Patrizia									Faszien- training Hanna		Eltern-Kind-Turnen III Babette	ZUMBA Gold Teresa					
18:00	Hatha-Yoga für Schwangere* Patrizia	Qi Gong für Einsteiger* Dorothea		Pilates für Einsteiger* Tabata	DG WSG Katharina	DG WSG Julia	Hatha Yoga Einsteiger* Patrizia	Herzsport Sylvia		Yoga Becken- boden* Hanna			Strong Nation Stefanie					
19:00	PMR* Patrizia	DG Rücken gut, alles gut! Angela		Skigymnastik Tabata	DG Pilates Julia		Hatha Yoga Flow* Patrizia			Yoga Nidra* Hanna		Geburtsvorbereitung Yara / Mirjam		neu				
20:00	Autogenes Training* Patrizia	Kondi Pepp* Tabata		neu	DG Pilates Julia													

* Präventionskurs nach §20 SGB V

 Gesunde Familie
 Fit und Vital
 Zehnerkarten bzw. Wellpass

