

Programm Entdecker-Abo Baden

Freitag, 01.11.2024

09:15 – 10:30	Yin Yoga
09:45 – 10:35	Rückentraining
12:10 – 13:00	Pilates
19:00 – 19:50	Orient. Tanz Einsteiger
19:15 – 20:30	Tai Chi Chuan Fortgeschr.

Samstag, 02.11.2024

11:45 – 12:35	Ukulele
---------------	---------

Montag, 04.11.2024

12:10 – 13:00	Pilates
14:00 – 14:50	Gymnastik
17:30 – 18:20	Faszien Yoga
18:00 – 18:50	Nähen
18:00 – 18:50	Keramik und Töpfern
20:00 – 20:50	Pilates
20:00 – 20:50	Klavier

Dienstag, 05.11.2024

09:00 – 10:15	Hatha Yoga Fortgeschr.
09:30 – 10:20	Zeichnen Malen
09:30 – 10:20	Zumba Gold
10:30 – 11:20	Tai Chi Chuan
17:30 – 18:20	Hatha Yoga
17:30 – 18:20	Rückentraining
18:30 – 19:20	Aroha
18:30 – 19:20	Bauch Beine Po
18:30 – 19:20	Hatha Yoga
18:30 – 19:20	Pilates
19:30 – 20:45	Hatha Yoga
19:30 – 20:20	Zumba

Mittwoch, 06.11.2024

09:00 – 09:50	Gymnastik
09:00 – 09:50	Keramik und Töpfern
10:00 – 10:50	Pilates für Senior*innen
11:00 – 11:50	Gymnastik für Senior*innen
12:10 – 13:00	Hatha Yoga Fortgeschr.
13:30 – 14:20	Comics zeichnen Jugendl.
16:40 – 17:30	Saxofon
18:00 – 18:50	Fitnessboxen
18:30 – 19:20	Bauch Beine Po
19:00 – 19:50	Keramik und Töpfern
19:30 – 20:20	Step Aerobic

Donnerstag, 07.11.2024

09:00 – 09:50	Rückentraining
---------------	----------------

10:00 – 10:50	Pilates
---------------	---------

12:10 – 13:00	Trampolin Jumping
---------------	-------------------

12:10 – 13:00	Hatha Yoga
---------------	------------

17:30 – 18:20	Pilates
---------------	---------

17:30 – 18:20	Indische Küche
---------------	----------------

18:00 – 18:50	Acrylmalen
---------------	------------

18:15 – 19:30	Hatha Yoga Einsteiger
---------------	-----------------------

18:30 – 19:20	Aroha
---------------	-------

18:30 – 19:20	Power Yoga
---------------	------------

19:30 – 20:20	Aroha
---------------	-------

19:30 – 20:45	Fitnessboxen
---------------	--------------

19:40 – 20:30	Pilates
---------------	---------

Freitag, 08.11.2024

09:15 – 10:30	Yin Yoga
---------------	----------

09:45 – 10:35	Rückentraining
---------------	----------------

10:30 – 11:20	Gesang
---------------	--------

12:10 – 13:00	Pilates
---------------	---------

19:00 – 19:50	Orient. Tanz Einsteiger
---------------	-------------------------

19:15 – 20:30	Tai Chi Chuan Fortgeschr.
---------------	---------------------------

Samstag, 09.11.2024

09:00 – 09:50	Nähen Einsteiger
---------------	------------------

Montag, 11.11.2024

08:00 – 08:50	Schwyzerörgeli / Akkordeon
---------------	----------------------------

12:10 – 13:00	Pilates
---------------	---------

14:00 – 14:50	Gymnastik
---------------	-----------

17:30 – 18:20	Faszien Yoga
---------------	--------------

18:00 – 18:50	Nähen
---------------	-------

18:00 – 18:50	Keramik und Töpfern
---------------	---------------------

18:20 – 19:10	Querflöte / Panflöte
---------------	----------------------

20:00 – 20:50	Pilates
---------------	---------

Dienstag, 12.11.2024

09:00 – 10:15	Hatha Yoga Fortgeschr.
---------------	------------------------

09:30 – 10:20	Zeichnen Malen
---------------	----------------

09:30 – 10:20	Zumba Gold
---------------	------------

17:30 – 18:20	Hatha Yoga
---------------	------------

17:30 – 18:20	Rückentraining
---------------	----------------

18:30 – 19:20	Aroha
---------------	-------

18:30 – 19:20	Bauch Beine Po
---------------	----------------

18:30 – 19:20	Hatha Yoga
---------------	------------

18:30 – 19:20	Pilates
---------------	---------

19:30 – 20:45	Hatha Yoga
---------------	------------

19:30 – 20:20	Zumba
---------------	-------

Mittwoch, 13.11.2024

09:00 – 09:50	Gymnastik
---------------	-----------

09:00 – 09:50	Keramik und Töpfern
---------------	---------------------

10:00 – 10:50	Pilates für Senior*innen
---------------	--------------------------

11:00 – 11:50	Gymnastik für Senior*innen
---------------	----------------------------

11:30 – 12:20	Indische Küche
---------------	----------------

12:10 – 13:00	Hatha Yoga Fortgeschr.
---------------	------------------------

13:30 – 14:20	Comics zeichnen Jugendl.
---------------	--------------------------

18:00 – 18:50	Fitnessboxen
---------------	--------------

18:30 – 19:20	Bauch Beine Po
---------------	----------------

19:00 – 19:50	Keramik und Töpfern
---------------	---------------------

19:30 – 20:20	Step Aerobic
---------------	--------------

Donnerstag, 14.11.2024

09:00 – 09:50	Rückentraining
---------------	----------------

10:00 – 10:50	Pilates
---------------	---------

12:10 – 13:00	Hatha Yoga
---------------	------------

12:10 – 13:00	Trampolin Jumping
---------------	-------------------

17:30 – 18:20	Pilates
---------------	---------

18:00 – 18:50	Aquarell
---------------	----------

18:15 – 19:30	Hatha Yoga Einsteiger
---------------	-----------------------

18:30 – 19:20	Aroha
---------------	-------

18:30 – 19:20	Power Yoga
---------------	------------

19:30 – 20:20	Aroha
---------------	-------

19:30 – 20:45	Fitnessboxen
---------------	--------------

19:40 – 20:30	Pilates
---------------	---------

Freitag, 15.11.2024

09:15 – 10:30	Yin Yoga
---------------	----------

09:45 – 10:35	Rückentraining
---------------	----------------

11:00 – 11:50	Klavier
---------------	---------

12:10 – 13:00	Pilates
---------------	---------

19:00 – 19:50	Orient. Tanz Einsteiger
---------------	-------------------------

19:15 – 20:30	Tai Chi Chuan Fortgeschr.
---------------	---------------------------

Samstag, 16.11.2024

09:00 – 09:50	Nähen
---------------	-------

Montag, 18.11.2024

12:10 – 13:00	Pilates
---------------	---------

14:00 – 14:50	Gymnastik
---------------	-----------

17:30 – 18:20	Faszien Yoga
---------------	--------------

18:00 – 18:50	Nähen
---------------	-------

18:00 – 18:50	Keramik und Töpfern
---------------	---------------------

20:00 – 20:50	Pilates
---------------	---------

20:00 – 20:50	Klavier
---------------	---------

Programm Entdecker-Abo Baden

Dienstag, 19.11.2024

09:00 – 10:15 Hatha Yoga Fortgeschr.

09:30 – 10:20 Zeichnen Malen

09:30 – 10:20 Zumba Gold

10:30 – 11:20 Tai Chi Chuan

16:30 – 17:20 Gesang

17:30 – 18:20 Hatha Yoga

17:30 – 18:20 Rückentraining

18:30 – 19:20 Aroha

18:30 – 19:20 Bauch Beine Po

18:30 – 19:20 Hatha Yoga

18:30 – 19:20 Pilates

19:30 – 20:45 Hatha Yoga

19:30 – 20:20 Zumba

Mittwoch, 20.11.2024

09:00 – 09:50 Gymnastik

09:00 – 09:50 Keramik und Töpfern

10:00 – 10:50 Pilates für Senior*innen

11:00 – 11:50 Gymnastik für Senior*innen

12:10 – 13:00 Hatha Yoga Fortgeschr.

16:40 – 17:30 Saxofon

18:00 – 18:50 Fitnessboxen

18:30 – 19:20 Bauch Beine Po

19:00 – 19:50 Keramik und Töpfern

19:30 – 20:20 Step Aerobic

Donnerstag, 21.11.2024

09:00 – 09:50 Rückentraining

10:00 – 10:50 Pilates

12:10 – 13:00 Hatha Yoga

17:30 – 18:20 Pilates

17:30 – 18:20 Indische Küche

18:00 – 18:50 Ölmalen

18:15 – 19:30 Hatha Yoga Einsteiger

18:30 – 19:20 Aroha

18:30 – 19:20 Power Yoga

19:30 – 20:20 Aroha

19:30 – 20:45 Fitnessboxen

19:40 – 20:30 Pilates

Freitag, 22.11.2024

09:15 – 10:30 Yin Yoga

09:45 – 10:35 Rückentraining

12:10 – 13:00 Pilates

19:00 – 19:50 Orient. Tanz Einsteiger

19:15 – 20:30 Tai Chi Chuan Fortgeschr.

Samstag, 23.11.2024

11:15 – 12:05 Gitarre / E-Gitarre / E-Bass

Montag, 25.11.2024

08:00 – 08:50 Banjo

12:10 – 13:00 Pilates

14:00 – 14:50 Gymnastik

17:30 – 18:20 Faszien Yoga

18:00 – 18:50 Nähen

18:00 – 18:50 Keramik und Töpfern

18:20 – 19:10 Querflöte / Panflöte

20:00 – 20:50 Pilates

Dienstag, 26.11.2024

09:00 – 10:15 Hatha Yoga Fortgeschr.

09:30 – 10:20 Zeichnen Malen

09:30 – 10:20 Zumba Gold

10:30 – 11:20 Tai Chi Chuan

17:30 – 18:20 Hatha Yoga

17:30 – 18:20 Rückentraining

18:30 – 19:20 Aroha

18:30 – 19:20 Bauch Beine Po

18:30 – 19:20 Hatha Yoga

18:30 – 19:20 Pilates

19:30 – 20:45 Hatha Yoga

19:30 – 20:20 Zumba

Mittwoch, 27.11.2024

09:00 – 09:50 Gymnastik

09:00 – 09:50 Keramik und Töpfern

10:00 – 10:50 Pilates für Senior*innen

11:00 – 11:50 Gymnastik für Senior*innen

12:10 – 13:00 Hatha Yoga Fortgeschr.

18:00 – 18:50 Fitnessboxen

18:30 – 19:20 Bauch Beine Po

19:00 – 19:50 Keramik und Töpfern

19:30 – 20:20 Step Aerobic

Donnerstag, 28.11.2024

09:00 – 09:50 Rückentraining

10:00 – 10:50 Pilates

12:10 – 13:00 Hatha Yoga

17:30 – 18:20 Pilates

18:00 – 18:50 Acrylmalen

18:15 – 19:30 Hatha Yoga Einsteiger

18:30 – 19:20 Aroha

18:30 – 19:20 Power Yoga

19:30 – 20:20 Aroha

19:30 – 20:45 Fitnessboxen

19:40 – 20:30 Pilates

Freitag, 29.11.2024

09:15 – 10:30 Yin Yoga

09:45 – 10:35 Rückentraining

11:00 – 11:50 Klavier

12:10 – 13:00 Pilates

19:00 – 19:50 Orient. Tanz Einsteiger

19:15 – 20:30 Tai Chi Chuan Fortgeschr.