

Oktober 2026

Sportzentrum Hoheluft

3. Oktober

31. Oktober

10:15-11:15 Uhr
Langhantel Workout
KR 3
Rafal L.

10:15-11:15 Uhr
Fitness Complete
KR 3
Stephanie H.

11:00-12:30 Uhr
Yoga on Beat
KR 1
Hannah H.

10:15-11:30 Uhr
Vinyasa Fire Flow
KR 1
Gabriela P.

11:15-12:15 Uhr
Rückengymnastik
KR 3
Stephanie H.

12:00-14:00 Uhr
Workshop Sturzprävention*
KR 3
Maja R.

12:30-14:00 Uhr
Workshop neurozentriertes Training*
KR 1
Maja R.

13:30-14:30 Uhr
Sound Bath
Luise S.
KR 1

16:30-17:45 Uhr
Dynamic Flow
KR 1
Nadine K.

17:00-18:00 Uhr
Fitness Complete
KR 3
Katherina H.

17:00-18:00 Uhr
Fatburner Step
KR 3
Katherina H.



Öffnungszeiten:
3. Oktober 2026 10-20 Uhr
31. Oktober 2026 10-20 Uhr
*gebührenpflichtiger Workshop