

# Dynamischer Kursplan

Die aufgeführten Kurse finden unabhängig von der Teilnehmerzahl alle statt.

**F-e-r-i-e-n E-n-d-e**

Montag, 6. Januar 2025	10:00	<b>FIT-AGE</b> (60+) mit Karo
Montag, 6. Januar 2025	19:00	<b>KICK-I.T.</b> mit Antonietta
Dienstag, 7. Januar 2025	19:00	<b>BACK-FIT</b> mit Angelina
Mittwoch, 8. Januar 2025	19:00	<b>CORE-I.T.</b> mit Alexandra
Freitag, 10. Januar 2025	10:00	<b>FIT-AGE</b> (60+) mit Judy
Sonntag, 12. Oktober 2025	10:00	<b>YOGA</b> mit Karo

Montag, 13. Januar 2025	10:00	<b>FIT-AGE</b> (60+) mit Karo
Montag, 13. Januar 2025	19:00	<b>FNBXN</b> mit Antonietta
Dienstag, 14. Januar 2025	18:00	<b>LAUFGRUPPE</b>
Mittwoch, 15. Januar 2025	19:00	<b>CORE-I.T.</b> mit Alexandra
Freitag, 17. Januar 2025	10:00	<b>FIT-AGE</b> (60+) mit Alex
Sonntag, 19. Januar 2025	10:00	<b>JUMP-I.T.</b> mit Judy

Montag, 20. Januar 2025	10:00	<b>FIT-AGE</b> (60+) mit Karo
Montag, 20. Januar 2025	19:00	<b>CORE-I.T.</b> mit Alexandra
Dienstag, 21. Januar 2025	19:00	<b>BACK-FIT</b> mit Angelina
Mittwoch, 22. Januar 2025	19:00	<b>FLEXIBILITY</b> mit Janin
Freitag, 24. Januar 2025	10:00	<b>FIT-AGE</b> (60+) mit Alex
Sonntag, 26. Januar 2025	10:00	<b>SHREDD-I.T.</b> mit Simon

Montag, 27. Januar 2025	10:00	<b>FIT-AGE</b> (60+) mit Karo
Montag, 27. Januar 2025	19:00	<b>POWER-I.T.</b> mit Judy
Dienstag, 28. Januar 2025	18:00	<b>LAUFGRUPPE</b>
Mittwoch, 29. Januar 2025	19:00	<b>KICK-I.T.</b> mit Antonietta
Freitag, 31. Januar 2025	10:00	<b>FIT-AGE</b> (60+) mit Alex
Samstag, 1. Februar 2025	10:00	<b>Start der letzten HYROX Gruppe</b>
Sonntag, 2. Februar 2025	10:00	<b>JUMP-I.T.</b> mit Judy

Montag, 3. Februar 2025	10:00	<b>FIT-AGE</b> (60+) mit Karo
Montag, 3. Februar 2025	19:00	<b>FNBXN</b> mit Antonietta
Dienstag, 4. Februar 2025	18:00	<b>LAUFGRUPPE</b>
Mittwoch, 5. Februar 2025	19:00	<b>FLEXIBILITY</b> mit Janin
Freitag, 7. Februar 2025	10:00	<b>FIT-AGE</b> (60+) mit Alex
Sonntag, 9. Februar 2025	10:00	<b>CORE-I.T.</b> mit Alexandra

Montag, 10. Februar 2025	10:00	<b>FIT-AGE</b> (60+) mit Karo
Montag, 10. Februar 2025	19:00	<b>KICK-I.T.</b> mit Antonietta
Dienstag, 11. Februar 2025	19:00	<b>BACK-FIT</b> mit Angelina
Mittwoch, 12. Februar 2025	19:00	<b>POWER-I.T.</b> mit Judy
Freitag, 14. Februar 2025	10:00	<b>FIT-AGE</b> (60+) mit Alex

**F-e-r-i-e-n**

Montag, 17. Februar 2025	10:00	<b>FIT-AGE</b> (60+) mit Karo
Montag, 17. Februar 2025	19:00	<b>FNBXN</b> mit Simon
Dienstag, 18. Februar 2025	18:00	<b>LAUFGRUPPE</b>
Mittwoch, 19. Februar 2025	19:00	<b>BACK-FIT</b> mit Janin
Freitag, 21. Februar 2025	10:00	<b>FIT-AGE</b> (60+) mit Alex

Montag, 24. Februar 2025	10:00	<b>FIT-AGE</b> (60+) mit Karo
Montag, 24. Februar 2025	19:00	<b>JUMP-I.T.</b> mit Judy
Dienstag, 25. Februar 2025	18:00	<b>LAUFGRUPPE</b>
Mittwoch, 26. Februar 2025	19:00	<b>KICK-I.T.</b> mit Antonietta
Freitag, 28. Februar 2025	10:00	<b>FIT-AGE</b> (60+) mit Alex
Samstag, 1. März 2025	07:00	<b>Fitnessreise Mallorca</b>

Montag, 3. März 2025	10:00	<b>FIT-AGE</b> (60+) mit Karo
Montag, 3. März 2025	19:00	<b>POWER-I.T.</b> mit Judy
Dienstag, 4. März 2025	19:00	<b>BACK-FIT</b> mit Angelina
Mittwoch, 5. März 2025	19:00	<b>YOGA</b> mit Karo
Freitag, 7. März 2025	10:00	<b>FIT-AGE</b> (60+) mit Alex

**F-e-r-i-e-n E-n-d-e**

Montag, 10. März 2025	10:00	<b>FIT-AGE</b> (60+) mit Karo
Montag, 10. März 2025	19:00	<b>BACK-FIT</b> mit Janin
Dienstag, 11. März 2025	18:00	<b>LAUFGRUPPE</b>
Mittwoch, 12. März 2025	19:00	<b>FNBXN</b> mit Antonietta
Freitag, 14. März 2025	10:00	<b>FIT-AGE</b> (60+) mit Alex
Sonntag, 16. März 2025	10:00	<b>JUMP-I.T.</b> mit Judy

Montag, 17. März 2025	10:00	<b>FIT-AGE</b> (60+) mit Karo
Montag, 17. März 2025	19:00	<b>CORE-I.T.</b> mit Alexandra
Dienstag, 18. März 2025	19:00	<b>BACK-FIT</b> mit Angelina
Mittwoch, 19. März 2025	19:00	<b>YOGA</b> mit Karo
Freitag, 21. März 2025	10:00	<b>FIT-AGE</b> (60+) mit Alex
Sonntag, 23. März 2025	10:00	<b>FLEXIBILITY</b> mit Janin

**Wo findet welcher Kurs statt ?**

**weiss = im Bata Fit**

**grau = im Kursraum Batastr.40b**

Wir bitten alle Kursteilnehmer(innen) zum Richten des Materials bereits 5. Min vor den jeweiligen Trainings vor Ort zu sein

**Regelungen**

Keine Mindestteilnehmerzahl

**Dynamisch** = Das Kursangebot wird bei steigender Beteiligung weiter ausgebaut  
Im **Groupfitness** sind **Probetrainings** für Deine **Freunde & Bekannte** jederzeit möglich