

Kursname	Tag	Uhrzeit	TrainerIn	Ort	Termine	Start
Achtsamkeitstraining. Das neue Fitnessstudio für den Geist	Mo	19:15 - 20:30	Alexandra Mayer	SSC-Zentrum/Turmtreff	8 Termine	05.10.2026
Yoga sanft	Fr	13:00 - 14:30	Chimgee (Erdenechimeg Purevdorj)	SSC-Kita/Raum oben	8 Termine	16.10.2026
Yoga Morgengruß	Mo	08:45 - 09:45	Osina Jung	SSC-Kita/Raum oben	5 Termine	02.11.2026
Pilates Fortgeschrittene	Mo	10:00 - 10:55	Lena Müller	SSC-Kita/Raum oben	5 Termine	03.11.2026
Pilates Einsteiger	Di	19:05 - 20:05	Lena Müller	SSC-Kita/Halle unten	6 Termine	03.11.2026