Stundenplan Gesundheit und Fitness – Herbst-Winter 2026/27

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
K420 08.00 – 09.00 Uhr **Wirbelsäulengymnastik** Kinderhaus Bucklberg, R1	K406 10.00 – 11.00 Uhr **TaiChi - Geübte** Kinderhaus Bucklberg, R2	K421 08.30 – 09.30 Uhr **Wirbelsäulengymnastik** Kinderhaus Bucklberg, R1	K469 10.30 – 11.30 Uhr **Älter fit - Gymnastik** Kinderhaus Bucklberg, R1	K410 + K411 + K412 08.00 – 09.00 Uhr **FlowYoga** Kinderhaus Bucklberg, R2
K425 17.30 – 18.30 Uhr **Wirbelsäulengymnastik für Männer** Kinderhaus Bucklberg, R2	K407 11.15 – 12.15 Uhr **TaiChi - Einsteigende** Kinderhaus Bucklberg, R2	K422 09.30 – 10.30 Uhr **Wirbelsäulengymnastik** Kinderhaus Bucklberg, R1	K470 11.30 – 12.30 Uhr **Älter fit - Gymnastik** Kinderhaus Bucklberg, R1	K432 08.30 – 09.30 **Pilates** Kinderhaus Bucklberg, R1
K430 18.15 – 19.15 Uhr **Pilates** Kinderhaus Bucklberg, R1	K433 17.00 – 18.00 Uhr **Power Pilates** Kinderhaus Bucklberg, R1	K408 10.35 – 11.35 Uhr **Stilles und bewegtes Qi Gong** Kinderhaus Bucklberg, R2	K423 16.30 – 17.30 Uhr **Wirbelsäulengymnastik** Kinderhaus Bucklberg, R1	K450 09.30 – 10.30 Uhr **Rücken fit** Kinderhaus Bucklberg, R2
K424 18.30 – 19.30 Uhr **Wirbelsäulengymnastik** Kinderhaus Bucklberg, R2	K434 18.00 – 19.00 Uhr **Power Pilates** Kinderhaus Bucklberg, R1	K431 18.00 – 19.00 Uhr **Pilates** Kinderhaus Bucklberg, R1	K514 A 16.45 – 18.15 Uhr **Tanzen Schüler Grundkurs** Kinderhaus Bucklberg, R2	K471 10.00 – 11.00 Uhr **Älter werden - fit bleiben - Wassergymnastik** IHK
K404 18.30 – 20.00 Uhr **TaiChi - Fortgeschrittene** KuS OG 02	K403 18.00 – 19.30 Uhr **Klangschalenmeditation** KuS OG 02	K451 18.30 – 19.30 Uhr **Zumba®** KiWest Turnraum Kiga	K514 B 16.45 – 18.15 Uhr **Tanzen Schüler Fortgeschrittene** Kinderhaus Bucklberg, R2	K472 11.00 – 12.00 Uhr **Älter werden - fit bleiben - Wassergymnastik** IHK
K444 19.30 – 20.15 Uhr **Rücken fit mit dem Schwingstab** Kinderhaus Bucklberg, R1	K400 18.15 – 19.15 Uhr **Progessive Muskelentspannung** Kinderhaus Bucklberg, R2	K436 19.00 – 20.00 Uhr **Hoop-Pilates** Kinderhaus Bucklberg, R1	K510 + K511 **Modern LineDance** 18.30 – 20.00 Uhr Kinderhaus Bucklberg, R1	K413 + K414 17.30 – 19.00 Uhr **Yang to Yin Yoga** Kinderhaus Bucklberg, R1

K426 19.30 – 20.30 Uhr **Wirbelsäulengymnastik für Männer** Kinderhaus Bucklberg, R2	K435 19.00 – 20.00 Uhr **Power Pilates** Kinderhaus Bucklberg, R1	K431 A 20.00 – 21.00 Uhr **Pilates** Kinderhaus Bucklberg, R1	K515 A 20.15 – 21.45 Uhr **Tanzen Erwachsene Grundkurs** Kinderhaus Bucklberg, R2	K415 + K416 19.15 – 20.45 Uhr **Yin Yoga mit Yoga Nidra** Kinderhaus Bucklberg, R1
K405 20.00 – 21.00 Uhr **TaiChi - Einsteigende** KuS OG 02	K417 19.30 – 20.45 Uhr **Yoga** Kinderhaus Bucklberg, R2		K515 B 20.15 – 21.45 Uhr **Tanzen Erwachsene Fortgeschrittene** Kinderhaus Bucklberg, R2	**Sonntag** K519 A + K519B + K519C 16.00 – 18.00 Uhr **Schnelltanzkurs** Kinderhaus Bucklberg, R1
				K520 A + K520 B + K520C 18.30 – 20.00 Uhr **Disco Fox** Kinderhaus Bucklberg, R1