



Unsere Trainingsangebote

Stand 10/2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Paffschule, Pfarrstraße 9, 1. OG				
	9:30 – 10:45 Uhr Yoga am Vormittag I* Trainerin: Ingi Fett (nur mit Anmeldung)			
17:45 – 18:45 Uhr Bewusste Bewegung u. Entspannung I Trainerin: Antje Laucht (nur mit Anmeldung)	11:00 – 12:15 Uhr Yoga am Vormittag II* Trainerin: Ingi Fett (nur mit Anmeldung)	17:00 -18:00 Uhr Fit im Alter* Trainerin: Dr.Heidrun Popovic (nur mit Anmeldung)	17:30 – 18:30 Uhr Sport-Stacking Trainerin: Katja Frey (Offenes Angebot)	
19:00 – 20:00 Uhr Bewusste Bewegung u. Entspannung II Trainerin: Antje Laucht (nur mit Anmeldung)	19:00 – 20:00 Uhr QiYoPi Rückenfit mal anders* Trainerin: Tanja Theindel (nur mit Anmeldung)	19:00 – 20:00 Uhr XtraFit 14/24 nur für 14-24 Jährige Trainer: Lucas Ruppert (Offenes Angebot)	19:00 – 20:15 Uhr Yoga am Abend * Trainerin: Ingi Fett (nur mit Anmeldung)	

Sporthalle an der Grundschule, Hainerweg 11				
	18:00 – 19:00 Uhr Wirbelsäulengym.* Trainerin: Anja Perricone (nur mit Anmeldung)	18:00 – 19:00 Uhr Step Fusion* Trainer: Oliver Klaassen (nur mit Anmeldung)	10:00 – 11:00 Uhr Wirbelsäulengym.* Trainerin: Anja Perricone (nur mit Anmeldung)	
	19:00 – 20:00 Uhr Wirbelsäulengym.* Trainerin: Anja Perricone (nur mit Anmeldung)	19:00 – 20:00 Uhr Pilates I Advanced* Trainer: Oliver Klaassen (nur mit Anmeldung)		19:00 – 20:00 Uhr Koronarsport* Trainer: Christoph Speier (nur mit Anmeldung)
	20:00 – 21:00 Uhr Lady Fit Trainerin: Sabine Schmidt (Offenes Angebot)	20:00 – 21:00 Uhr Pilates II Beginner* Trainer: Oliver Klaassen (nur mit Anmeldung)		

KiFaZ Wiesenhaus Hainerweg 36, 1.OG Zugang über seitliche Treppe				
	17:30 – 18:45 Uhr Hatha-Yoga I* Trainerin: Petra Dietz (nur mit Anmeldung)		Für alle Kurse mit * erheben wir, zusätzlich zum Vereinsbeitrag, eine Zuzahlung von 25,00 € pro Halbjahr (wird im Kurs eingesammelt)	
	19:00 – 20:15 Uhr Hatha-Yoga II* Trainerin: Petra Dietz (nur mit Anmeldung)			

Outdoorangebote Treffpunkt Kath. Kirche Wißmar/Ortsausgang Launsbach				
18:00 – 19:30 Uhr Achtsames Intervalltraining Trainerin: Gaby Kraft (Offenes Angebot)			18:00 – 19:30 Uhr Nordic Walking Trainerin: Iris Reuschling (Offenes Angebot)	