

## Pilates

### Body Balance Pilates BOYS (nur Männer)

Beginn: **Montag**, 12.01.2026  
20:00 – 21:00 Uhr 10 Abende

### Body Balance Pilates

Beginn: **Dienstag**, 13.01.2026  
17:25 – 18:25 Uhr 10 Abende

### Body Balance Pilates

Beginn: **Mittwoch**, 14.01.2026  
9:00 - 10:00 Uhr 10 Vormittage  
10:00 - 11:00 Uhr 10 Vormittage  
11:00 - 12:00 Uhr 10 Vormittage

### Body Balance Pilates

Beginn: **Mittwoch**, 07.01.2026  
18.30 - 19.30 Uhr 11 Abende  
19.30 - 20.30 Uhr 11 Abende

Beginn: **Donnerstag**, 15.01.2026

18:30 – 19:30 Uhr 10 Abende  
19:30 – 20:30 Uhr 10 Abende

Die Pilates- und Rückenurse finden nicht während der bayerischen Schulferien statt.

## Seniorenangebot

### Sicher-Aktiv-Mobil

#### Gleichgewichts- und Krafttraining für Ältere

Beginn: **Montag**, 09.02.2026  
9:45 – 10:45 Uhr 8 Vormittage  
10:45 – 11:45 Uhr 8 Vormittage  
Kursleitung: Steffi Trompler

### Qi Gong Kurs (shaolin)

Beginn: **Freitag** auf Anfrage  
17.00 – 18:00 Uhr, 6 Abende  
Anmeldung:  
Sandra Pichel  
info@bewusst-qi-gong.de  
Mob: 0152-24240604

## Rücken aktiv

### Wirbelsäulengymnastik

*es werden Grundkenntnisse der Rückenschule vermittelt und Sie erhalten eine Einführung funktionelles Krafttraining*

### Rücken aktiv – die neue Rückenschule

Beginn: **Montag**, 12.01.2026  
18:20 – 19:10 Uhr 10 Abende  
19:10 – 20:00 Uhr 10 Abende  
Kursleitung Andrea Kling

Beginn: **Dienstag**, 03.02.2026  
8.00 – 9.00 Uhr 10 Vormittage  
Kursleitung: Christine Gehre  
19:15-20:15 Uhr 10 Abende  
Kursleitung: Lilo Feik

Beginn: **Mittwoch**, 14.01.2026  
17:30 – 18:30 Uhr 10 Abende  
Kursleitung: Katharina Steigmiller

### Rücken aktiv

Beginn: **Freitag**, 16.01.2026  
8:30 – 9:30 Uhr 10 Vormittage  
9:30 – 10:30 Uhr 10 Vormittage  
Kursleitung: Lilo Feik

Die Kurse Body Balance Pilates, sicher-aktiv-mobil, Fußschule und einige Rücken aktiv Kurse sind von der zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert und werden anteilig von der Krankenkasse unterstützt.

## Fuß-Schule

### Was Sie schon immer zum Thema Füße wissen wollten!

Beginn: **Donnerstag**, 22.01.2026  
09:00 – 10:00 Uhr 10 Vormittage  
Kursleitung: Christine Gehre

## YOGA

### Yoga

Beginn: **Dienstags**, 20:15 – 21:15 Uhr  
Anmeldung:  
[yoga@bettina-vogt.de](mailto:yoga@bettina-vogt.de)  
[www.bettina-vogt.de](http://www.bettina-vogt.de)

