

Mi 06.05.2026	ZUMBA Fitness ®	by Mariya	Verbindung von Tanz, Aerobic und Intervalltraining, um bestmögliche Ergebnisse in Bezug auf Kalorienverbrauch, Ausdauer sowie Form und Straffung der Figur zu erreichen. Getanzt werden einzelne Choreo's zu lateinamerikanischer und internationaler Chart Musik. Für alle Altersgruppen und Fitnesslevels. In Fokus stehen Spaß und Lebensfreude.
Mi 13.05.2026	CBC Workout	CityBootCamp Erfurt	Funktionelles Outdoor Movement Fitness Training - ganzheitliches Training mit dem eigenen Körpergewicht zur Verbesserung von Beweglichkeit, Stoffwechsel, Fettabbau und Muskelaufbau mit einer Prise Spaß.
Mi 20.05.2026	CBC HIIT Workout	CityBootCamp Erfurt	Effektives HIIT-Training mit der perfekten Mischung aus funktionalen Übungen. Ohne Vorkenntnisse, in verschiedenen Abstufungen für JEDES FitnessLevel und sind leicht verständlich
Mi 27.05.2026	KICKBOXEN		
Mi 03.06.2026	BODYWEIGHT HIIT	USV Erfurt e. V.	Ein intensives Intervalltraining mit einem Mix aus Cardio- und Krafttraining. Alles mit dem eigenen Körpergewicht.
Mi 10.06.2026	QIGONG	MTV 1860 Erfurt e.V.	Qigong üben heißt, mit einfachen fließenden Bewegungen wieder im Hier und Jetzt zu sein, sich mit der Erde und dem Himmel zu verbinden und so wieder Energie aufzutanken. In der ruhigen Wiederholung der Bewegung kann man die Bedürfnisse des Körpers wieder spüren und dem eigenen Herzen folgen. Qigong - ist ein Weg, um wieder mehr Energie im Alltag für seine eigenen Lebensziele einzusetzen. In diesem Workshop wird die 5 Elemente- oder Harmonie-Übung vorgestellt und gemeinsam geübt.
Mi 17.06.2026	ZUMBA Fitness ®	by Mariya	Verbindung von Tanz, Aerobic und Intervalltraining, um bestmögliche Ergebnisse in Bezug auf Kalorienverbrauch, Ausdauer sowie Form und Straffung der Figur zu erreichen. Getanzt werden einzelne Choreo's zu lateinamerikanischer und internationaler Chart Musik. Für alle Altersgruppen und Fitnesslevels. In Fokus stehen Spaß und Lebensfreude.
Mi 24.06.2026	FULLBODY WORKOUT	YourBody.Co-Fitness	Ein Training für alle Alters- und Kenntnisstufen zur Aktivierung aller Muskelgruppen inkl. einer Mobility/Stretching-Einheit am Ende
Mi 01.07.2026	PILATES	MTV 1860 Erfurt e.V.	Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur und Körpermitte durch kontrollierte Bewegungen.
Mi 08.07.2026	FUNKTIONELLE GYMNASTIK mit Theraband	Mühlhäuser Turnverein 1994 e. V.	Kräftigung verschiedener Muskeln mit Hilfe des Therabandes, Beendigung der Stunde mit einem Cooldown & Stretching
Mi 15.07.2026	ZUMBA	by Anya	Zumba bringt dich mit mitreißender Musik sofort in Bewegung und lässt dich den Alltag vergessen. Komm vorbei und erlebe Fitness, die sich wie eine Party anfühlt 🎉 Auch für Einsteiger geeignet!
Mi 22.07.2026	DANCEFITNESS	Move it e.V.	Hier werden alle Muskeln und Gehirnzellen in Gang gebracht. Im Training werden durch Kraftübungen, Schrittkombinationen zur Musik als auch Dehnungen am ganzen Körper gearbeitet. Gleichzeitig tanken wir Energie und nehmen die gute Stimmung mit nach Hause.
Mi 29.07.2026	UNIFIED FUßBALL	SPIRIT OF FOOTBALL e. V.	<b>ACHTUNG wir beginnen hier schon 16:00 Uhr!</b> „Play Unified Football – Life Better Together“ verbindet Menschen mit und ohne geistige Behinderung im gemeinsamen Fußballtraining. DasProjekt fördert echte Begegnungen und baut Vorurteile ab. Gemeinsam spielen, gemeinsam wachsen.
Mi 05.08.2026	YOGA	Ekatra-Akademie GbR	Yoga ist eine ganzheitliche Bewegungspraxis, die den Geist klärt, den Körper gesund erhält, entstresst und dabei Freude macht. Jeder kann teilnehmen.
Mi 12.08.2026	BAUCH BEINE PO	YourBody.Co-Fitness	Ein Training für alle Alters- und Kenntnisstufen zur Aktivierung von Bauch, Beinen und Po inkl. einer Mobility/Stretching-Einheit am Ende
Mi 19.08.2026	UNIFIED FUßBALL	SPIRIT OF FOOTBALL e. V.	<b>ACHTUNG wir beginnen hier schon 16:00 Uhr!</b> "Play Unified Football – Life Better Together" verbindet Menschen mit und ohne geistige Behinderung im gemeinsamen Fußballtraining. DasProjekt fördert echte Begegnungen und baut Vorurteile ab. Gemeinsam spielen, gemeinsam wachsen.
Mi 26.08.2026	QIGONG	MTV 1860 Erfurt e.V.	Qigong üben heißt, mit einfachen fließenden Bewegungen wieder im Hier und Jetzt zu sein, sich mit der Erde und dem Himmel zu verbinden und so wieder Energie aufzutanken. In der ruhigen Wiederholung der Bewegung kann man die Bedürfnisse des Körpers wieder spüren und dem eigenen Herzen folgen. Qigong - ist ein Weg, um wieder mehr Energie im Alltag für seine eigenen Lebensziele einzusetzen. In diesem Workshop wird die 5 Elemente- oder Harmonie-Übung vorgestellt und gemeinsam geübt.
Mi 02.09.2026	DANCEFITNESS	Move it e.V.	Hier werden alle Muskeln und Gehirnzellen in Gang gebracht. Im Training werden durch Kraftübungen, Schrittkombinationen zur Musik als auch Dehnungen am ganzen Körper gearbeitet. Gleichzeitig tanken wir Energie und nehmen die gute Stimmung mit nach Hause.
Mi 09.09.2026	YOGA	Ekatra-Akademie GbR	Yoga ist eine ganzheitliche Bewegungspraxis, die den Geist klärt, den Körper gesund erhält, entstresst und dabei Freude macht. Jeder kann teilnehmen.
Mi 16.09.2026	KICKBOXEN		
Mi 23.09.2026	ZUMBA	by Anya	Zumba bringt dich mit mitreißender Musik sofort in Bewegung und lässt dich den Alltag vergessen. Komm vorbei und erlebe Fitness, die sich wie eine Party anfühlt 🎉 Auch für Einsteiger geeignet!
Mi 30.09.2026	BODYWEIGHT HIIT	USV Erfurt e. V.	Ein intensives Intervalltraining mit einem Mix aus Cardio- und Krafttraining. Alles mit dem eigenen Körpergewicht.