

KURSPLAN JANUAR 2023

Montag

Functional **OF**

09:30 - 10:15, Ken

P WSG **ab 16.1.** **1.OG**

09:15 - 10:15, Tim

Pilates **1.OG**

10:20 - 11:20, Ken

P Rückenfit **ab 16.1.** **UG**

16:30 - 18:00, Tim

Powerfit **1.OG**

17:45 - 18:45, Andrea

Indoorcycling **UG**

19:00 - 20:00, Andrea

Yoga Mittelstufe **1.OG**

19:00 - 20:30, Gabi

Dienstag

Seniorengymn. **1.OG**

09:00 - 10:00, Michelle

Dance Fit 50+ **1.OG** **Neu!**

10:10 - 11:10, Michelle

Laufgruppe **GW**

17:30 - 18:30, Dieter

Nordic Walking **GW**

17:30 - 18:30, Ken

P Pilates **ab 10.1.** **1.OG** **Neu!**

18:30 - 19:30, Tasja

Functional **OF**

18:00 - 18:45, Artur

P Rückenfit **ab 17.1.** **UG**

19:00 - 20:30, Tim

Mittwoch

Fit in den Tag **1.OG**

09:00 - 10:00, Daniel

Pilates **1.OG**

10:00 - 11:00, Ken

P Yoga Beginner **ab 11.1.** **1.OG**

18:00 - 19:00, Gabi

Bauch-Beine-Po **UG** **Neu!**

18:00 - 19:00, Tasja **ab 18.1.**

HYROX Class **OF** **Neu!**

18:10 - 19:00, Artur **ab 11.1.**

Yoga Fortgeschrittene **1.OG**

19:15 - 20:45, Gabi

Donnerstag

P Rückenfit **UG**

08:30 - 09:30, Ken/Artur

ab 19.1.

Laufgruppe **GW**

18:00 - 19:00, Dieter

Daniels Athletics **OF**

19:00 - 20:00, Daniel

Step **1.OG**

17:00 - 18:00, Andrea

Rückenfit **Neu!** **OF**

18:00 - 19:00, Tasja

Powerfit **1.OG**

18:05 - 18:45, Andrea

Zumba® **1.OG**

19:00 - 20:00, Michelle

Freitag

Fit in den Tag **UG**

09:00 - 10:00, Artur

Yoga 50+ **1.OG**

09:00 - 10:30, Gabi

Beckenboden **1.OG**

10:35 - 11:35, Daniel

Pilates **1.OG**

16:15 - 17:15, Ken

Functional **OF**

17:30 - 18:30, Ken

P Yoga Beginner **ab 13.1.**

17:30 - 19:00, Gabi

Samstag

WSG **1.OG**

09:00 - 10:00, GW Team

Aquafitness

09:00 - 10:00 (kostenpflichtig)

Badem maxx

Sonntag

Strong Nation® **1.OG**

09:00 - 10:00, Pina **ab 15.1.**



Präventionskurse bezuschusst nach §20 SGB V durch gesetzliche Krankenkassen. Anmeldung ist erforderlich!

OF= Outdoorfläche
WALD= Treffpunkt Feuerwehr Dudenhofen