

KURSPLAN APRIL 2024

Montag

Functional **OF**

09:30 - 10:15, Tasja

P WSG **1.OG**

09:15 - 10:15, Tim *ab 08.04.*

P Pilates **1.OG**

10:20 - 11:20, Tasja *ab 08.04.*

P Rückenfit **UG**

16:30 - 18:00, Tim *ab 08.04.*

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**

10:10 - 11:10, Michelle

Laufgruppe **GW**

17:30 - 18:30, Dieter

P Nordic Walking **GW**

17:30 - 18:30, Marlene *ab 09.04.*

Functional **OF**

18:00 - 18:45, Artur

P Pilates **1.OG**

18:00 - 19:00, Tasja *ab 09.04.*

Zumba® **1.OG**

19:10 - 20:10, Tasja

P Rückenfit **UG**

19:00 - 20:30, Tim *ab 09.04.*

Mittwoch

Fit in den Tag **1.OG**

09:00 - 10:00, Daniel

P Pilates **1.OG**

10:00 - 11:00, Tasja *ab 10.04.*

P Yoga Beginner **1.OG**

18:00 - 19:00, Gabi *ab 10.04.*

Bauch-Beine-Po **UG**

18:15 - 19:00, Tasja

Yoga Fortgeschrittene **1.OG**

19:15 - 20:45, Gabi

Donnerstag

P Rückenfit **UG**

08:30 - 09:30, Ronja *ab 11.04.*

BalanceTraining **1.OG**

09:00 - 10:00, Elena

Step **UG**

17:00 - 18:00, Andrea

Laufgruppe **GW**

17:30 - 18:30, Dieter

Rückenfit **Feuerwehr**

18:10 - 19:10, Tim

Powerfit **1.OG**

18:05 - 18:45, Andrea

Daniels Athletics **OF**

19:00 - 20:00, Daniel

Zumba® **1.OG**

19:10 - 20:10, Concetta

Freitag

Fit in den Tag **UG**

09:00 - 10:00, Artur

Yoga 50+ **1.OG**

09:00 - 10:30, Gabi

P Beckenboden **1.OG**

10:35 - 11:35, Daniel *ab 12.04.*

Samstag

WSG **1.OG**

09:00 - 10:00, GW Team

Aquafitness

09:00 - 10:00 (kostenpflichtig)

Badem maxx

Sonntag

Zumba® **1.OG**

10:15 - 11:15, Tasja

Pilates **UG**

16:15 - 17:15, Ken

Functional **OF**

17:30 - 18:30, Julian

Für alle Kurse ist eine Anmeldung über das Kursbuchungssystem auf unserer Website erforderlich!

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