

# KURSPLAN 2024

## Montag

**Functional** **OF**

09:00 - 09:45, Tasja

**WSG** **1.OG**

09:15 - 10:15, Tim

**Pilates** **1.OG**

10:20 - 11:20, Tasja

**Rückenfit** **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**

10:10 - 11:10, Michelle

**Laufgruppe** **GW**

17:30 - 18:30, Dieter/Andrea

**Nordic Walking** **GW**

17:30 - 18:30, Marlene

**Functional** **OF**

18:00 - 18:45, Artur

**Pilates** **1.OG**

18:00 - 19:00, Tasja

**Dance Fitness** **1.OG**

19:10 - 20:10, Tasja

**Rückenfit** **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, Tasja

**Yoga** Beginner **1.OG**

18:00 - 19:00, Gabi

**Bauch-Beine-Po** **UG**

18:15 - 19:00, Tasja

**Yoga** Fortgeschrittene **1.OG**

19:15 - 20:45, Gabi

## Donnerstag

**Rückenfit** **UG**

08:30 - 09:30, Ronja

**BalanceTraining** **1.OG**

09:00 - 10:00, Elena

**Step** **1.OG**

17:00 - 18:00, Andrea

**Offener Lauftreff** **GW**

17:30 - 18:30, ohne Trainer

**Powerfit** **1.OG**

18:05 - 18:45, Andrea

**Daniels Athletics** **OF**

19:00 - 20:00, Daniel

## 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** **UG**

16:15 - 17:15, Ken/ Jule

**Functional** **OF**

17:30 - 18:30, Julian

## Samstag

**WSG** **1.OG**

09:00 - 10:00, GW Team

**Aquafitness**

09:00 - 10:00 (kostenpflichtig)

**Badem maxx**

## Sonntag

**Dance Fitness** **1.OG**

10:15 - 11:15, Tasja

**\*WALD=Treffpunkt bei der  
Feuerwehr Dudenhofen**

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