



# REGELMÄSSIGE KURSE

Die rechtzeitige Anmeldung zu den Kursen ist unbedingt erforderlich! - Stand Juli 2024

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
8.00 - 8.30	AQUA FITNESS	NORDIC WALKING		NORDIC WALKING	
8.30 - 9.00			PILATES		
9.00 - 9.30					SLING TRAINING
9.30 - 10.00					
10.00 - 10.30			DEINE STARKE MITTE	MOBIL UND BEWEGLICH	
10.30 - 11.00					
16.00 - 16.30				POWER KIDS	
16.30 - 17.00	FIT TROTZ DIABETES & CO				
17.00 - 17.30		OSTEOPOROSE TRAINING	POWER JUNIORS		
17.30 - 18.00					
18.00 - 18.30	PILATES		NORDIC WALKING	GESUNDER RÜCKEN	SLING TRAINING
18.30 - 19.00					
19.00 - 19.30		BAUCH BEIN PO			
19.30 - 20.00					