



REGELMÄSSIGE KURSE

Die rechtzeitige Anmeldung zu den Kursen ist unbedingt erforderlich! - Stand Jänner 2022.

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
8.00 - 8.30	AQUA FITNESS	NORDIC WALKING		NORDIC WALKING				
8.30 - 9.00								
9.00 - 9.30								
9.30 - 10.00								
10.00 - 10.30								
10.30 - 11.00	WASSERGYMNASTIK	WASSERGYMNASTIK	WASSERGYMNASTIK	WASSERGYMNASTIK	WASSERGYMNASTIK	WASSERGYMNASTIK	WASSERGYMNASTIK	
15.00 - 15.30								
15.30 - 16.00	WASSERGYMNASTIK	WASSERGYMNASTIK	WASSERGYMNASTIK	WASSERGYMNASTIK	NORDIC WALKING	WASSERGYMNASTIK	WASSERGYMNASTIK	
16.00 - 16.30								
16.30 - 17.00								
17.00 - 17.30	SENIOREN GYMNASTIK	OSTEOPOROSE TRAINING						
17.30 - 18.00								
18.00 - 18.30			GESUNDER RÜCKEN	SLING TRAINING				
18.30 - 19.00	PILATES	NORDIC WALKING						
19.00 - 19.30					BAUCH BEIN PO			CROSS TRAINING
19.30 - 20.00								