



REGELMÄSSIGE KURSE

Die rechtzeitige Anmeldung zu den Kursen ist unbedingt erforderlich! - Stand Dezember 2023.

	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						
17.00 - 17.30	FIT TROTZ DIABETES & CO	OSTEOPOROSE TRAINING	POWER JUNIORS			
17.30 - 18.00						
18.00 - 18.30	PILATES		GESUNDER RÜCKEN	SLING TRAINING		
18.30 - 19.00						
19.00 - 19.30		BAUCH BEIN PO	NORDIC WALKING			
19.30 - 20.00						