

Neuer Kurs Plan ab 01.06.2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	10:00 – 11:00 Fit mit dem Stuhl Klaudia	10:00 – 11:00 Faszien & Stretch Tanja	1= mit Vorkenntnissen 2= Fortgeschrittene	9:00 – 10:00 Rückenbalance Birgit
	11:00 – 12:00 Fit im Alter Klaudia	11:00 - 12:00 Hüfte-Knie-Kurs Tanja		

16:00 – 17:00 Zirkeltraining am Gerät Tanja			16:00 – 17:00 Zirkeltraining am Gerät Tanja	
17:15 – 18:15 Pilates 2 Birgit		17:00 - 18:00 Rücken-Zirkeltraining Tanja	17:00 – 18:00 Rückenfitness Klaudia	17:30 - 18:30 Klangschalen-Meditation Julia
18:15 – 19:15 Pilates 1 Birgit		17:30 - 18:30 Faszienierendes Rückendehnen Klaudia	18:00 – 19:00 XL-Kurs Klaudia	begrenzte Teilnehmerzahl in die Liste an der Anmeldung eintragen
18:15 – 19:15 Rücken-Zirkeltraining Tanja	18:15 – 19:15 Rückenbalance Irina	18:45 – 20:15 Hatha Yoga 2 Ute	18:00 – 19:00 Zirkeltraining am Gerät Tanja	Senioren Kurse
19:15 – 20:15 Step Aerobic 1 Uta	19:15 – 20:45 Yoga Irina		19:00 – 20:00 Intervalltraining Uta	Rücken Kurse
20:15 – 21:15 Fit durchs Jahr Uta				