

Neuer Kurs Plan ab 23.03.2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	10:00 – 11:00 Fit mit dem Stuhl Klaudia		1= mit Vorkenntnissen 2= Fortgeschrittene	
	11:00 – 12:00 Fit im Alter Klaudia			

17:00 – 18:00 Senioren-Zirkeltraining Nicole			16:45 – 17:45 Senioren-Zirkeltraining Nicole	
17:15 – 18:15 Pilates 2 Birgit			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 Nicole	18:15 – 19:15 Rückenbalance Nicole	18:45 – 20:15 Hatha Yoga 2 Ute	18:00 – 19:00 Rücken-Zirkeltraining Nicole	Senioren Kurse <input type="checkbox"/>
19:30 – 20:30 Schwitz dich Fit Uta	19:15 - 20:30 Yoga für alle Irina		19:00 – 20:00 Intervalltraining Uta	Rücken Kurse <input type="checkbox"/>