

Übersicht Kursangebot

Stand: April 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
			09:00 – 10:00 Knie- u. Hüftarthrose	
		11:00 - 12:00 Yoga	10:00 - 11:00 „Fit im Alter“ Spätjugendgymnastik	10:00 - 11:00 „Fit im Alter“ Spätjugendgymnastik
16:00 - 17:00 Damenfitness	17:30 - 18:30 Yoga	17:30 - 18:30 Rücken- gesundheit	11:00 - 12:00 „Fit im Alter“ Spätjugendgymnastik	11:00 - 12:00 „Fit im Alter“ Spätjugendgymnastik
19:00 - 20:00 Winter-Fit- Gymnastik	18:30 – 19:30 Ibou Fit – Body Workout (Multifunktionsraum)	18:00 - 19:30 Pilates meets Faszientraining (Multifunktionsraum)	19:00 - 20:00 Winter-Fit-Gymnastik	
	20:00 – 21:00 Pilates meets Faszientraining	19:30 - 20:30 Yoga		