



# Kursplan

April 2019



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.30 - 9.30 Fit bis ins hohe Alter	8.15 - 9.15 BOP	8.30 - 9.30 Fit bis ins hohe Alter	9.30 Spielgruppe Kursraum II		
9.30 - 10.30 Pilates für Frauen 50+ *	9.15 - 10.15 Sport für Mannslö	9.30 - 10.30 Aktive gegen Osteoporose			
11.00 - 11.45 Wassergymnastik im Vitalisbad		16.00 - 17.00 Bambini Kinderturnen ab 3J	16.00 - 17.00 Mutter-Kindturnen		14.00 Volleyball bei Interesse bitte melden
16.00 - 17.00 Kids I Kindertanz ab 5J.	18.15 - 19.15 Rücken&Geist in Harmonie junge Frauen ab 16J.				
18.15 - 19.15 Rückentraining / Männer sanft und effektiv	19.30 - 20.30 Rücken&Geist in Harmonie Männer	19.15 - 20.30 HOT IRON *	18.00 - 19.00 akti V Gymnastik	18.00 - 19.15 HOT IRON *	18.00 - 19.00 Laufftreff Anfänger*Fortgeschritten
19.30 - 20.30 Step & Body Workout		19.00 - 20.00 ZumParty			

**Kurzfristige Änderungen möglich  
Bitte Aushänge beachten !!!**

**\* Zusatzbeitrag**