

KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
				10:00 - 11:00 Fit & Mobil ab 65 mit Yvonne
	11:15 - 12:15 Präventives Gerätetraining für Senioren mit Birgitt		11:15 - 12:15 Präventives Gerätetraining mit Lena	
				13:15 - 14:15 Präventives Gerätetraining für Senioren mit Birgitt
17:00 -18:00 Präventives Gerätetraining mit Lena	17:00 - 18:00 Pilates mit Lena			15:45 - 16:45 Rückenfit mit Kirsten
18:20 -19:20 Präventives Gerätetraining mit Linda	18:15 - 19:15 Pilates mit Yvonne	18:00 - 19:30 Yin Yoga mit Kristina		
18:15 - 19:15 Pilates mit Yvonne	18:20 - 19:20 Präventives Gerätetraining mit Melina	18:20 - 19:20 Präventives Gerätetraining mit Steffen		
19:30 - 20:30 Rückenfit mit Yvonne	19:30 - 20:30 Pilates mit Yvonne			

Stand: 01/2025; Änderungen vorbehalten

Externe Kurse Anmeldung bitte über:
Yvonne Dziarsk, 0176 - 64353253