

Tabelle1

| Montag  | Dienstag  | Mittwoch  | Donnerstag   | Freitag   |
|---|---|---|--|---|
|   | 8:15 – 9:15<br>Step-Aerobic<br>als<br>Herz-<br>Kreislauf-<br>Training | 8:30 – 10:00<br>(Kurs)<br>Rückenfitness<br>I<br>Prävention                                    | 08:30 – 10:00<br>Zirkel-<br>Intervall-<br>Training |   |
| 9:00 – 10:00<br>Fit und Vital<br>im Alter<br>(Seniorenport<br>) | 9:30 – 11:00<br>Pilates   | 10:00 – 11:30<br>(Kurs)<br>Rückenfitness<br>II<br>Prävention                                  |  |   |
| 10:30 – 12:00<br>Mutter-Kind-<br>Gruppe<br>ab 3/4 Jahre         |   | 15:00 – 16:00<br>Kinderturnen<br>Mädchen und<br>Jungen<br>3 – 5 1/2 Jahre                     |  | 15:30 – 16:30<br>(Kurs)<br>Power-Yoga                       |
| 16:30 – 18:00<br>Kinderturnen<br>Mädchen<br>7-12 Jahre          |   | 16:15 – 17:45<br>Kinderturnen<br>Mädchen<br>5 1/2 – 8 Jahre                                   |  | 17:00 – 18:30<br>Stepp-Aerobic<br>Bodyforminig<br>& Workout |
|   | 18:00 – 19:00<br>Gymnastik<br>für Frauen                              | 16:30<br>Power-/<br>Nordic-<br>Walking<br>(bei<br>zusätzlichen<br>Interesse bitte<br>melden ) |  |   |
| 19:00 – 20:00<br>(Kurs)<br>Body Art                             | 19:30 – 21:00<br>Fitnesstraining<br>für Frauen die<br>mehr wollen     | 18:30 – 20:30<br>Fitnesstraining<br>für Männer<br>( Die<br>Spätzünder)                        | 19:00 – 20:30<br>Fitnesstraining<br>für Frauen     |   |