

Tabelle1

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