

Kursplan Oktober 2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
01.10.18	02.10.18	03.10.18	04.10.18	05.10.18
14:00 MSP-EXPO Halle B „Gesund und aktiv älter werden“ **19:30 eXercise – das gesunde Ganzkörpertraining (Sybille Otto-Burk)	9:30 Bodyshape (Andrea Försterling) *11:00 Aktiv & Bewegt (Sybille Otto-Burk) **12:00 eXercise – das gesunde Ganzkörpertraining (Sybille Otto-Burk) 17:00 Bodyweight (Maret Hickmann) 18:30 Rücken-Aktiv (Andrea Försterling) **19:45 eXercise – das gesunde Ganzkörpertraining (Sybille)	Tag der Deutschen Einheit 15:00 MSP-EXPO „Alles Gute für Ihren Rücken“	09:30 Sturzprophylaxe 11:00 Rücken-Aktiv 16:00 FASZIO® (Andrea Försterling) *17:15 Jump On (Maret Hickmann) *18:15 Jump On (Maret Hickmann)	**16:00 Beckenbodenkurs (Monika Pelzl)
08.10.18	09.10.18	10.10.18	11.10.18	12.10.18
11:00 AROHA®/KAHA® (Andrea Försterling) **19:30 eXercise – das gesunde Ganzkörpertraining (Sybille Otto-Burk)	8:00 H.I.T. (Maria Lauer) 9:30 Bodyshape (Andrea Försterling) *11:00 Aktiv & Bewegt (Sybille Otto-Burk) **12:00 eXercise – das gesunde Ganzkörpertraining (Sybille) 17:00 Bodyweight (Maret Hickmann) 18:30 Rücken-Aktiv (Andrea Försterling) **19:45 eXercise – das gesunde Ganzkörpertraining (Sybille)	11:15 Zumba® Gold (Annette Madré) 17:00 Yoga-Flow (Christiane Reichelt) 18:30 H.I.T. (Maria Lauer) 19:45 Zumba Fitness® (Annette)	09:30 Sturzprophylaxe 11:00 Rücken-Aktiv 16:00 FASZIO® (Andrea Försterling) *17:15 Jump On (Maret Hickmann) *18:15 Jump On (Maret Hickmann) 19:15 Pilates (Christiane Reichelt)	8:30 H.I.T. (Maria Lauer) 10:30 Sanfte Fitness (Martina Schmiedl) Tag der Mode Kaffee und Kuchen ab 15 Uhr
15.10.18	16.10.18	17.10.18	18.10.18	19.10.18
11:00 AROHA®/KAHA® (Andrea Försterling) 18:15 FaszienYoga (Christiane Reichelt) **19:30 eXercise – das gesunde Ganzkörpertraining (Sybille Otto-Burk)	8:00 H.I.T. (Maria Lauer) 9:30 Bodyshape (Andrea Försterling) *11:00 Aktiv & Bewegt (Sybille Otto-Burk) **12:00 eXercise – das gesunde Ganzkörpertraining (Sybille) 17:00 Bodyweight (Maret Hickmann) 18:30 Rücken-Aktiv (Andrea Försterling) **19:45 eXercise – das gesunde Ganzkörpertraining (Sybille)	11:15 Zumba® Gold (Annette Madré) 17:00 Yoga-Flow (Christiane Reichelt) 18:30 H.I.T. (Maria Lauer) 19:45 Zumba Fitness® (Annette Madré)	09:30 Sturzprophylaxe 11:00 Rücken-Aktiv 16:00 FASZIO® (Andrea Försterling) *17:15 Jump On (Maret Hickmann) *18:15 Jump On (Maret Hickmann) 19:15 Pilates (Christiane Reichelt)	8:30 H.I.T. (Maria Lauer) **16:00 Beckenbodenkurs (Monika Pelzl) 18:15 Winterspezial (Monika Pfannhauser)
22.10.18	23.10.18	24.10.18	25.10.18	26.10.18
11:00 AROHA®/KAHA® (Andrea Försterling) 18:15 FaszienYoga (Christiane Reichelt) **19:30 eXercise – das gesunde Ganzkörpertraining (Sybille Otto-Burk)	8:00 H.I.T. (Maria Lauer) 9:30 Bodyshape (Andrea Försterling) *11:00 Aktiv & Bewegt (Sybille Otto-Burk) **12:00 eXercise – das gesunde Ganzkörpertraining (Sybille) 17:00 Bodyweight (Maret Hickmann) 18:30 Rücken-Aktiv (Andrea Försterling) **19:45 eXercise – das gesunde Ganzkörpertraining (Sybille)	11:15 Zumba® Gold (Annette Madré) 17:00 Yoga-Flow (Christiane Reichelt) 18:30 H.I.T. (Maria Lauer) 19:45 Zumba Fitness® (Annette Madré)	09:30 Sturzprophylaxe 11:00 Rücken-Aktiv 16:00 FASZIO® (Andrea Försterling) *17:15 Jump On (Maret Hickmann) *18:15 Jump On (Maret Hickmann) 19:15 Pilates (Christiane Reichelt)	10:30 Sanfte Fitness (Martina Schmiedl) **16:00 Beckenbodenkurs (Monika Pelzl) 18:15 Winterspezial (Monika Pfannhauser)
29.10.18	30.10.18	31.10.18		
11:00 AROHA®/KAHA® (Andrea Försterling) 18:15 FaszienYoga (Christiane Reichelt) **19:30 eXercise – das gesunde Ganzkörpertraining (Sybille Otto-Burk)	8:00 H.I.T. (Maria Lauer) 9:30 Bodyshape (Andrea Försterling) *11:00 Aktiv & Bewegt (Sybille Otto-Burk) **12:00 eXercise – das gesunde Ganzkörpertraining (Sybille) 17:00 Bodyweight (Maret Hickmann) 18:30 Rücken-Aktiv (Andrea Försterling) **19:45 eXercise – das gesunde Ganzkörpertraining (Sybille)	11:15 Zumba® Gold (Annette Madré) 17:00 Yoga-Flow (Christiane Reichelt) 18:30 H.I.T. (Maria Lauer) 19:45 Zumba Fitness® (Annette Madré)	*Grau unterlegte Kurse sind nicht im ABO enthalten. **Der eXercise-Kurs wird mit 80% von den Krankenkassen bezuschusst.	Kursänderungen vorbehalten <u>Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung</u>