

# Kursplan November 2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
			01.11.18	02.11.18
			<b>Allerheiligen</b>	8:30 H.I.T. (Maria Lauer)
				**16:00 Beckenbodenkurs (Monika Pelzl)
05.11.18	06.11.18	07.11.18	08.11.18	09.11.18
11:00 AROHA®/KAHA® (Andrea Försterling)  18:15 Faszien-Yoga (Christiane Reichelt) **19:30 eXercise – das gesunde Ganzkörpertraining (Sybille)	8:00 H.I.T. (Maria Lauer) 9:30 Bodyshape (Andrea Försterling) *11:00 Aktiv & Bewegt (Sybille) **12:00 eXercise – das gesunde Ganzkörpertraining (Sybille) 17:00 Bodyweight (Maret Hickmann) 18:30 Rücken-Aktiv (Andrea Försterling) **19:45 eXercise – das gesunde Ganzkörpertraining	17:00 Yoga-Flow (Christiane Reichelt) 18:30 H.I.T. (Maria Lauer) 19:45 Zumba Fitness® (Andrea H.)	09:30 Sturzprophylaxe 11:00 Rücken-Aktiv (Andrea Försterling)  16:00 Vortrag: „Aktiv contra Osteoporose“  19:15 Pilates (Christiane Reichelt)	8:30 H.I.T. (Maria Lauer) 10:30 Sanfte Fitness (Martina Schmiedl)  **16:00 Beckenbodenkurs (Monika Pelzl)
12.11.18	13.11.18	14.11.18	15.11.18	16.11.18
11:00 AROHA®/KAHA® (Andrea Försterling)  18:15 Faszien-Yoga (Christiane Reichelt)	8:00 H.I.T. (Maria Lauer) 9:30 Bodyshape (Andrea Försterling) *11:00 Aktiv & Bewegt (Sybille Otto-Burk)  17:00 Bodyweight (Maret Hickmann) 18:30 Rücken-Aktiv (Andrea Försterling)	17:00 Yoga-Flow (Christiane Reichelt) 18:30 H.I.T. (Maria Lauer) 19:45 Zumba Fitness® (Andrea H.)	09:30 Sturzprophylaxe 11:00 Rücken-Aktiv (Andrea Försterling) 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)  **16:00 Beckenbodenkurs (Monika Pelzl)
19.11.18	20.11.18	21.11.18	22.11.18	23.11.18
11:00 AROHA®/KAHA® (Andrea Försterling)  18:15 Faszien-Yoga (Christiane Reichelt)	8:00 H.I.T. (Maria Lauer) 9:30 Bodyshape (Andrea Försterling) *11:00 Aktiv & Bewegt (Sybille Otto-Burk) 17:00 Bodyweight (Maret Hickmann) 18:30 Rücken-Aktiv (Andrea Försterling)	17:00 Yoga-Flow (Christiane Reichelt) 18:30 H.I.T. (Maria Lauer) 19:45 Zumba Fitness® (Andrea H.)	09:30 Sturzprophylaxe 11:00 Rücken-Aktiv (Andrea Försterling)  18:30 Vortrag: Faszien im Focus	8:30 H.I.T. (Maria Lauer) 10:30 Sanfte Fitness (Martina Schmiedl) **16:00 Beckenbodenkurs (Monika Pelzl)
26.11.18	27.11.18	28.11.18	29.11.18	30.11.18
11:00 AROHA®/KAHA® (Andrea Försterling)	8:00 H.I.T. (Maria Lauer) 9:30 Bodyshape (Andrea Försterling) *11:00 Aktiv & Bewegt (Sybille Otto-Burk)  17:00 Bodyweight (Maret Hickmann) 18:30 Rücken-Aktiv (Andrea Försterling)	17:00 Yoga-Flow (Christiane Reichelt) 18:30 H.I.T. (Maria Lauer) 19:45 Zumba Fitness® (Andrea H.)	09:30 Sturzprophylaxe 11:00 Rücken-Aktiv (Andrea Försterling) *17:15 Jump On (Maret Hickmann) *18:15 Jump On (Maret Hickmann) 19:15 Dance Feeling (Christiane Reichelt)	8:30 H.I.T. (Maria Lauer) 10:30 Sanfte Fitness (Martina Schmiedl)  **16:00 Beckenbodenkurs (Monika Pelzl)

\*Grau unterlegte Kurse sind nicht im ABO enthalten. \*\*Der eXercise-Kurs wird mit bis zu 80% von den Krankenkassen bezuschusst.  
Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung - Kursänderungen vorbehalten -