

Kursplan September 2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
03.09.18	04.09.18	05.09.18	06.09.18	07.09.18
11:00 AROHA®/KAHA® (Andrea Försterling)	8:00 H.I.T. (Maria Lauer) *11:00 Aktiv & Bewegt (Sybille Otto-Burk)	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 (Andrea Försterling) 17:00 Faszio® (Andrea Försterling) 19:15 Pilates (Christiane Reichelt)	8:30 H.I.T. (Maria Lauer) 10:30 Sanfte Fitness (Martina Schmiedl)
10.09.18	11.09.18	12.09.18	13.09.18	14.09.18
11:00 AROHA®/KAHA® (Andrea Försterling)	8:00 H.I.T. (Maria Lauer) 9:30 Bodyshape (Andrea Försterling) 18:30 Rücken-Aktiv (Andrea Försterling)	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 (Andrea Försterling) 17:00 Faszio® (Andrea Försterling) 19:15 Pilates (Christiane Reichelt)	8:30 H.I.T. (Maria Lauer) 10:30 Sanfte Fitness (Martina Schmiedl)
17.09.18	18.09.18	19.09.18	20.09.18	21.09.18
11:00 AROHA®/KAHA® (Andrea Försterling) 18:15 AROHA®/KAHA® (Chris/Andrea)	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 Otto-Burk) 17:00 Bodyweight (Maret Hickmann) 18:30 Rücken-Aktiv (Andrea Försterling) **19:45 eXercise – das gesunde Ganzkörpertraining (Sybille Otto-Burk)	*9:00 Jump On (Maret Hickmann) 17:00 Yoga-Flow (Christiane Reichelt) 18:30 H.I.T. (Maria Lauer)	09:30 Sturzprophylaxe 11:00 Rücken-Aktiv (Andrea Försterling) 17:00 Faszio® (Andrea Försterling) *18:15 Jump On (Maret Hickmann) 19:15 Pilates (Christiane Reichelt)	8:30 H.I.T. (Maria Lauer) 10:30 Sanfte Fitness (Martina Schmiedl)
24.09.18	25.09.18	26.09.18	27.09.18	28.09.18
11:00 AROHA®/KAHA® (Andrea Försterling) 18:15 AROHA®/KAHA® (Chris/Andrea)	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 Otto-Burk)	*9:00 Jump On (Maret Hickmann) 11:15 Zumba® Gold (Annette Madré) 18:30 H.I.T. (Maria Lauer) 19:45 Zumba Fitness® (Annette Madré)	09:30 Sturzprophylaxe 11:00 Rücken-Aktiv (Andrea Försterling) 17:00 Faszio® (Andrea Försterling) *18:15 Jump On (Maret Hickmann)	8:30 H.I.T. (Maria Lauer)

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