

Kursplan Februar 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				01.02.19 8:30 H.I.T. (Maria Lauer) 10:30 Sanfte Fitness (Martina) *15:00 Jump On (Andrea)
04.02.19	05.02.19	06.02.19	07.02.19	08.02.19
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 Gymnastik für Ältere **12:00 eXercise (Sybille Otto-Burk) *16:30 Body Weight –circle- *17:30 Jump On (Maret Hickmann) 18:30 Rücken-Aktiv (Andrea Försterling) **19:45 eXercise (Sybille Otto-Burk)	17:00 Yoga-Flow (Christiane Reichelt) 18:30 H.I.T. (Maria Lauer) **19:45 eXercise (Sybille Otto-Burk)	09:30 Sturzprophylaxe 11:00 Rücken-Aktiv 16:00 Faszio® *18:15 Jump On (Andrea Försterling) 19:15 Pilates (Christiane Reichelt)	8:30 H.I.T. (Maria Lauer) 10:30 Sanfte Fitness (Martina Schmiedl) *15:00 Jump On (Andrea Försterling) **17:00 Beckenbodenkurs (Monika Pelzl)
11.02.19	12.02.19	13.02.19	14.02.19	15.02.19
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 Gymnastik für Ältere **12:00 eXercise (Sybille Otto-Burk) *16:30 Body Weight –circle- *17:30 Jump On (Maret Hickmann) 18:30 Rücken-Aktiv (Andrea Försterling) **19:45 eXercise (Sybille Otto-Burk)	17:00 Yoga-Flow (Christiane Reichelt) 18:30 H.I.T. (Maria Lauer) **19:45 eXercise (Sybille Otto-Burk)	09:30 Sturzprophylaxe 11:00 Rücken-Aktiv 16:00 Faszio® *18:15 Jump On (Andrea Försterling) 19:15 Pilates (Christiane Reichelt)	8:30 H.I.T. (Maria) 10:30 Sanfte Fitness (Martina Schmiedl) *15:00 Jump On (Andrea Försterling) **17:00 Beckenbodenkurs (Monika Pelzl)
18.02.19	19.02.19	20.02.19	21.02.19	22.02.19
11:00 AROHA®/KAHA® (Andrea Försterling) 18:15 Faszien-Yoga (Christiane Reichelt)	8:00 H.I.T. (Maria Lauer) 9:30 Bodyshape (Andrea Försterling) **12:00 eXercise (Sybille Otto-Burk) *16:30 Body Weight –circle- *17:30 Jump On (Maret Hickmann) 18:30 Rücken-Aktiv (Andrea Försterling) **19:45 eXercise (Sybille Otto-Burk)	17:00 Yoga-Flow (Christiane Reichelt) 18:30 H.I.T. (Maria Lauer) **19:45 eXercise (Sybille Otto-Burk)	09:30 Sturzprophylaxe 11:00 Rücken-Aktiv 16:00 Faszio® *18:15 Jump On (Andrea Försterling) 19:15 Pilates (Christiane Reichelt)	8:30 H.I.T. (Maria Lauer) 10:30 sanfte Fitness (Martina Schmiedl) *15:00 Jump On (Andrea Försterling) **17:00 Beckenbodenkurs (Monika Pelzl)
25.02.19	26.02.19	27.02.19	28.02.19	
11:00 AROHA®/KAHA® (Andrea Försterling)	8:00 H.I.T. (Maria Lauer) 9:30 Bodyshape (Andrea Försterling) **12:00 eXercise (Sybille Otto-Burk) *16:30 Body Weight –circle- *17:30 Jump On (Maret Hickmann) 18:30 Rücken-Aktiv (Andrea Försterling) **19:45 eXercise (Sybille Otto-Burk)	17:00 Yoga-Flow (Christiane Reichelt) 18:30 H.I.T. (Maria Lauer) **19:45 eXercise (Sybille Otto-Burk)	09:30 Sturzprophylaxe 11:00 Rücken-Aktiv *18:15 Jump On (Andrea Försterling) 19:15 Pilates (Christiane Reichelt)	

*Grau unterlegte Kurse sind nicht im ABO enthalten. **Die Kurse „eXercise“ und „Beckenbodentraining“ werden mit 80% von den Krankenkassen bezuschusst.
Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung - Kursänderungen vorbehalten -