

# Kursplan März 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				<b>01.03.19</b>
				8:30 H.I.T.(Maria Lauer) **17:00 Beckenbodenkurs (Monika Pelzl)
<b>04.03.19</b>	<b>05.03.19</b>	<b>06.03.19</b>	<b>07.03.19</b>	<b>08.03.19</b>
<b>Rosenmontag Geöffnet von 8 – 13 Uhr</b>	<b>Faschingsdienstag - geschlossen</b>		09:30 Sturzprophylaxe 11:00 Rücken-Aktiv *18:15 Jump On (Andrea Försterling)	10:30 Sanfte Fitness (Martina Schmiedl) **17:00 Beckenbodenkurs (Monika Pelzl)
<b>11.03.19</b>	<b>12.03.19</b>	<b>13.03.19</b>	<b>14.03.19</b>	<b>15.03.19</b>
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 (Andrea Försterling)  19:15 Dance-Feeling (Christiane Reichelt)	8:30 H.I.T. (Maria Lauer) 10:30 Sanfte Fitness (Martina Schmiedl) **17:00 Beckenbodenkurs (Monika Pelzl)
<b>18.03.19</b>	<b>19.03.19</b>	<b>20.03.19</b>	<b>21.03.19</b>	<b>22.03.19</b>
11:00 AROHA®/KAHA® *17:00 Jump On (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)	<b>TAG DER MODE</b>  09:30 Sturzprophylaxe 11:00 Rücken-Aktiv (Andrea Försterling)	8:30 H.I.T. (Maria Lauer) 10:30 sanfte Fitness (Martina Schmiedl) **17:00 Beckenbodenkurs (Monika Pelzl)
<b>25.03.19</b>	<b>26.03.19</b>	<b>27.03.19</b>	<b>28.03.19</b>	<b>29.03.19</b>
11:00 AROHA®/KAHA® *17:00 Jump On (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- (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® (Andrea Försterling) 19:15 Dance-Feeling (Christiane Reichelt)	8:30 H.I.T. (Maria Lauer) 10:30 Sanfte Fitness (Martina Schmiedl) **17:00 Beckenbodenkurs (Monika Pelzl)

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