

Kursplan April 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
01.04.19 11:00 AROHA®/KAHA® (Andrea Försterling) *17:00 Jump On (Andrea Försterling) 18:15 Faszien-Yoga (Christiane Reichelt)	02.04.19 8:00 H.I.T. (Maria Lauer) 9:30 Bodyshape (Andrea Försterling) *11:00 Gymnastik für Ältere (Sybille Otto-Burk) 17:00 Body Weight –circle- (Maret Hickmann) 18:30 Rücken-Aktiv (Andrea Försterling)	03.04.19 17:00 Yoga-Flow (Christiane Reichelt) 18:30 H.I.T. (Maria Lauer)	04.04.19 09:30 Sturzprophylaxe 11:00 Rücken-Aktiv (Andrea) *17:15 Jump On *18:15 Jump On (Maret Hickmann) 19:15 Dance-Feeling (Christiane Reichelt)	05.04.19 8:30 H.I.T. (Maria Lauer) 10:30 Sanfte Fitness (Martina Schmiedl)
08.04.19 11:00 AROHA®/KAHA® (Andrea Försterling) *17:00 Jump On (Andrea Försterling) 18:15 Faszien-Yoga (Christiane Reichelt)	09.04.19 8:00 H.I.T. (Maria Lauer) 9:30 Bodyshape (Andrea Försterling) *11:00 Gymnastik für Ältere **12:00 eXercise (Sybille Otto-Burk) 17:00 Body Weight –circle (Maret Hickmann) 18:30 Rücken-Aktiv (Andrea Försterling) **19:45 eXercise (Sybille Otto-Burk)	10.04.19 17:00 Yoga-Flow (Christiane Reichelt) 18:30 H.I.T. (Maria Lauer)	11.04.19 09:30 Sturzprophylaxe 11:00 Rücken-Aktiv 16:00 Faszio® (Andrea Försterling) *17:15 Jump On *18:15 Jump On (Maret Hickmann) 19:15 Dance-Feeling (Christiane Reichelt)	12.04.19 8:30 H.I.T. (Maria Lauer) 10:30 Sanfte Fitness (Martina Schmiedl)
15.04.19 11:00 AROHA®/KAHA® (Andrea Försterling) *17:00 Jump On (Andrea Försterling)	16.04.19 8:00 H.I.T. (Maria Lauer) *11:00 Gymnastik für Ältere **12:00 eXercise (Sybille Otto-Burk) 17:00 Body Weight –circle- (Maret Hickmann) 18:30 Rücken-Aktiv (Andrea Försterling) **19:45 eXercise (Sybille Otto-Burk)	17.04.19 18:30 H.I.T. (Maria Lauer)	18.04.19 09:30 Sturzprophylaxe 11:00 Rücken-Aktiv (Andrea Försterling) 16:00 Faszio® (Andrea Försterling)	19.04.19 Karfreitag
22.04.19 Ostermontag	23.04.19 *11:00 Gymnastik für Ältere **12:00 eXercise (Sybille Otto-Burk) 17:00 Body Weight –circle- (Maret Hickmann) 18:30 Rücken-Aktiv (Andrea Försterling) **19:45 eXercise (Sybille Otto-Burk)	24.04.19	25.04.19 09:30 Sturzprophylaxe 11:00 Rücken-Aktiv (Andrea Försterling) 16:00 Faszio® (Andrea Försterling) *17:15 Jump On *18:15 Jump On (Maret Hickmann)	26.04.19
29.04.19 11:00 AROHA®/KAHA® (Andrea Försterling) *17:00 Jump On (Andrea Försterling) 18:15 Faszien-Yoga (Christiane Reichelt)	30.04.19 8:00 H.I.T. (Maria Lauer) 9:30 Bodyshape (Andrea Försterling) **12:00 eXercise (Sybille Otto-Burk) 18:30 Rücken-Aktiv (Andrea Försterling) **19:45 eXercise (Sybille Otto-Burk)			

Grau gekennzeichnete Kurse sind nicht im ABO enthalten. Die Kurse eXercise / Gymnastik für Ältere / Beckenbodentraining werden von den Krankenkassen bezuschusst