

Kursplan Mai 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		01.05.19	02.05.19	03.05.19
		Tag der Arbeit	09:30 Sturzprophylaxe 11:00 Rücken-Aktiv 16:00 Faszio® (Andrea) *18:15 Jump On (Maret) 19:15 Pilates (Christiane)	8:30 H.I.T. (Maria Lauer) 10:30 Sanfte Fitness (Martina Schmiedl)
06.05.19	07.05.19	08.05.19	09.05.19	10.05.19
11:00 AROHA®/KAHA® (Andrea) 15:30 Sturzprophylaxe (Monika) *17:00 Jump On (Andrea Försterling) 18:15 Faszien-Yoga (Christiane Reichelt) 19:30 Yogalates (Flavinia Mauceri)	8:00 H.I.T. (Maria Lauer) 9:30 Bodyshape (Andrea Försterling) *11:00 Gymnastik für Ältere (Sybille Otto-Burk) **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)	9:00 Good Morning Workout (Nadja Haun) 17:00 Yoga-Flow (Christiane Reichelt) 18:30 H.I.T. (Maria Lauer) 19:45 Bodylicious (Flavinia Mauceri)	09:30 Sturzprophylaxe 11:00 Rücken-Aktiv 16:00 Faszio® (Andrea) *18:15 Jump On (Maret) 19:15 Pilates (Christiane Reichelt)	8:30 H.I.T. (Maria Lauer) 10:30 Sanfte Fitness (Andrea Försterling) **17:00 Beckenbodenkurs (Monika Pelzl)
13.05.19	14.05.19	15.05.19	16.05.19	17.05.19
11:00 AROHA®/KAHA® (Andrea) 15:30 Sturzprophylaxe (Monika) *17:00 Jump On (Andrea Försterling) 18:15 Faszien-Yoga (Christiane Reichelt) 19:30 Yogalates (Flavinia Mauceri)	8:00 H.I.T. (Maria Lauer) 9:30 Bodyshape (Andrea Försterling) *11:00 Gymnastik für Ältere (Sybille Otto-Burk) **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)	9:00 Good Morning Workout (Nadja Haun) 17:00 Yoga-Flow (Christiane Reichelt) 18:30 H.I.T. (Maria Lauer) 19:45 Bodylicious (Flavinia Mauceri)	09:30 Sturzprophylaxe 11:00 Rücken-Aktiv (Andrea) *18:15 Jump On (Maret) 19:15 Pilates (Christiane Reichelt)	8:30 H.I.T. (Maria Lauer) 10:30 Sanfte Fitness (Martina Schmiedl) **17:00 Beckenbodenkurs (Monika Pelzl)
20.05.19	21.05.19	22.05.19	23.05.19	22.05.19
11:00 AROHA®/KAHA® (Andrea) 15:30 Sturzprophylaxe (Monika) *17:00 Jump On (Andrea Försterling) 18:15 Faszien-Yoga (Christiane Reichelt) 19:30 Yogalates (Flavinia Mauceri)	8:00 H.I.T. (Maria Lauer) 9:30 Bodyshape (Andrea Försterling) *11:00 Gymnastik für Ältere (Sybille Otto-Burk) **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)	9:00 Good Morning Workout (Nadja Haun) 17:00 Yoga-Flow (Christiane Reichelt) 18:30 H.I.T. (Maria Lauer) 19:45 Bodylicious (Flavinia Mauceri)	09:30 Sturzprophylaxe 11:00 Rücken-Aktiv (Andrea) *18:15 Jump On (Maret Hickmann) 19:15 Pilates (Christiane Reichelt)	8:30 H.I.T. (Maria Lauer) 10:30 Sanfte Fitness (Martina Schmiedl) **17:00 Beckenbodenkurs (Monika Pelzl)
27.05.19	28.05.19	29.05.19	30.05.19	31.05.19
11:00 AROHA®/KAHA® (Andrea Försterling) *17:00 Jump On (Andrea Försterling) 18:15 Faszien-Yoga (Christiane Reichelt) 19:30 Yogalates (Flavinia Mauceri)	8:00 H.I.T. (Maria Lauer) 9:30 Bodyshape (Andrea Försterling) *11:00 Gymnastik für Ältere (Sybille Otto-Burk) **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)	9:00 Good Morning Workout (Nadja Haun) 18:30 H.I.T. (Maria Lauer) 19:45 Bodylicious (Flavinia Mauceri)	Christi Himmelfahrt	8:30 H.I.T. (Maria Lauer) 10:30 Sanfte Fitness (Martina) Zwergenaufstand Am Samstag bis 16 Uhr geöffnet

*Grau unterlegte Kurse sind nicht im ABO enthalten. **Die eXercise-Kurse, Gymnastik für Ältere und der Beckenbodenkurs werden mit ca. 80% von den Krankenkassen bezuschusst. Bitte befragen Sie Ihre Krankenkasse dazu. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung - Kursänderungen vorbehalten -