

# Kursplan

September 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>02.09.19</b>	<b>03.09.19</b>	<b>04.09.19</b>	<b>05.09.19</b>	<b>06.09.19</b>
	<b>8:00 H.I.T. (Maria Lauer)</b>		<b>9:30 Sturzprophylaxe</b>	<b>8:30 H.I.T.</b>
<b>11:00 AROHA®/KAHA®</b> (Andrea Försterling)	<b>11:00 Gymnastik für Ältere**</b> (Sybille Otto-Burk)		<b>11:00 Rücken-Aktiv</b> (Andrea Försterling)	(Maria Lauer)
<b>19:30 Bodylicious</b> (Flavinia Mauceri)	<b>18:30 Rücken-Aktiv</b> (Andrea Försterling)	<b>18:30 H.I.T.</b> (Maria Lauer)	<b>16:00 FASZIO®</b> (Andrea Försterling)	<b>10:30 Sanfte Fitness</b> (Martina Schmiedl)
<b>09.09.19</b>	<b>10.09.19</b>	<b>11.09.19</b>	<b>12.09.19</b>	<b>13.09.19</b>
<b>11:00 AROHA®/KAHA®</b> (Andrea Försterling)	<b>8:00 H.I.T.(Maria Lauer)</b>		<b>9:30 Sturzprophylaxe</b>	<b>8:30 H.I.T.</b>
<b>17:00 JumpOn</b> (Andrea Försterling)	<b>9:30 Bodyshape</b> (Andrea Försterling)	<b>17:00 YOGA-Flow</b> (Christiane Reichelt)	<b>11:00 Rücken-Aktiv</b>	(Maria Lauer)
<b>18:15 Faszien-Yoga</b> (Christiane Reichelt)	<b>18:30 Rücken-Aktiv</b> (Andrea Försterling)	<b>18:30 H.I.T.</b> (Maria Lauer)	<b>16:00 FASZIO®</b>	<b>10:30 Sanfte Fitness</b>
<b>19:30 Bodylicious</b> (Flavinia Mauceri)			<b>17:15 Bodyweight/Tabata</b>	(Martina Schmiedl)
			<b>18:15 JumpOn</b> (Maret Hickmann)	
			<b>19:15 Pilates</b> (Christiane Reichelt)	
<b>16.09.19</b>	<b>17.09.19</b>	<b>18.09.19</b>	<b>19.09.19</b>	<b>20.09.19</b>
<b>11:00 AROHA®/KAHA®</b> (Andrea Försterling)	<b>8:00 H.I.T.(Maria Lauer)</b>	<b>9:30 Good-Morning-Workout</b> (Nadja Haun)	<b>9:30 Sturzprophylaxe</b>	<b>8:30 H.I.T.</b>
<b>17:00 JumpOn</b> (Andrea Försterling)	<b>9:30 Bodyshape</b> (Andrea Försterling)	<b>17:00 YOGA-Flow</b> (Christiane Reichelt)	<b>11:00 Rücken-Aktiv</b>	(Maria Lauer)
<b>18:15 Faszien-Yoga</b> (Christiane Reichelt)	<b>18:30 Rücken-Aktiv</b> (Andrea Försterling)	<b>18:30 H.I.T.</b> (Maria Lauer)	<b>16:00 FASZIO®</b>	<b>10:30 Sanfte Fitness</b>
<b>19:30 Bodylicious (Flavi)</b>			<b>17:15 Bodyweight/Tabata</b>	(Martina Schmiedl)
			<b>18:15 JumpOn (Maret)</b>	
			<b>19:15 Pilates</b> (Christiane Reichelt)	
<b>23.09.19</b>	<b>24.09.19</b>	<b>25.09.19</b>	<b>26.09.19</b>	<b>27.09.19</b>
<b>11:00 AROHA®/KAHA®</b> (Andrea Försterling)	<b>8:00 H.I.T.(Maria Lauer)</b>	<b>9:30 Good-Morning-Workout</b> (Nadja Haun)	<b>9:30 Sturzprophylaxe</b>	<b>8:30 H.I.T.</b>
<b>17:00 JumpOn</b> (Andrea Försterling)	<b>9:30 Bodyshape (Andrea)</b>		<b>11:00 Rücken-Aktiv</b>	(Maria Lauer)
<b>19:30 Bodylicious</b> (Flavinia Mauceri)	<b>11:00 Gymnastik für Ältere**</b>	<b>18:30 H.I.T.</b> (Maria Lauer)	<b>16:00 FASZIO®</b>	<b>10:30 Sanfte Fitness</b>
	<b>12:00 eXercise (Sybille)**</b>		<b>17:15 Bodyweight/Tabata</b>	(Martina Schmiedl)
	<b>18:30 Rücken-Aktiv</b>		<b>18:15 JumpOn</b> (Maret Hickmann)	
	<b>19:45 eXercise (Sybille)**</b>	<b>19:45 eXercise (Sybille)**</b>		
<b>30.09.19</b>				
<b>11:00 AROHA®/KAHA®</b>				
<b>17:00 JumpOn</b> (Andrea Försterling)				
<b>19:30 Bodylicious (Flavi)</b>				

\*Grau unterlegte Kurse sind nicht im ABO enthalten

\*\*eXercise und Gymnastik für Ältere sind über Krankenkassen erstattungsfähig

Wir freuen und auf Ihre Anmeldung