


Kursplan Oktober 2020

Studio fit & flair

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	8:00 Bodyweight (Maria)			
	9:30 PILATES* (Gabi) Präventionskurs	9:30 Good-Morning-workout (Nadja)	9:00 Sturzprophylaxe (Moni)	
				10:30 Sanfte Fitness (Martina)
11:00 Rücken-Aktiv (Andrea) Outdoorkurs Sportheim Steinbach	11:00 Gym. f. Ältere* Präventionskurs		11:00 AROHA®(Andrea) <i>entfällt am 22.10.20</i>	
13:30 Swing-Fit für Senioren (Moni)	12:00 Exercise* (Sybille) Präventionsk.		Outdoorkurs Sportheim Steinbach	
15:00 Sturzprophylaxe (Andrea)				
			16:00 FASZIO®(Andrea) <i>entfällt am 22.10.20</i>	
17:00 FASZIO® (Andrea)	17:00 Rücken-Aktiv (Andrea)	17:00 Yoga-Flow (Chris)		
			18:15 bellicon®Jumping* (Annika) <i>entfällt am 22.10.20</i>	17:00 Beckenbodenkurs* (Moni Pelzl)
18:30 Faszien-Yoga (Chris)	18:30 Rücken-Aktiv (Andrea)	18:30 Bodyweight (Maria)		Präventionskurs
	19:45 Exercise* (Sybille)Präventionsk.	19:45 Exercise* (Sybille)Präventionsk.	19:15 Pilates (Chris)	
				<i>Kurse mit* sind nicht im ABO enthalten</i>

Kursänderungen vorbehalten

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung