

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	9:00 H.I.I.T Workout (Maria Lauer) am 6.09.22	9:30 Good-Morning-Workout (Nadja Haun)	10:45 SwingFit Senioren (Monika Kronmüller) am 1.09./8.09./15.09.22	Bitte beachten: ab 30.09.22 findet Fitness Light bereits um 9:00 statt
11:00 Rücken-Aktiv (Martina Schmiedl) <i>Sportheim Steinbach</i> am 5.09./12.09.22	10:30 Sturzprophylaxe (Andrea Försterling)	11:00 Seniorengymnastik (Martina Schmiedl) am 7.09./14.09.22	11:00 AROHA® (Andrea Försterling) <i>Sportheim Steinbach</i>	11:00 Fitness Light (Maria Lauer) am 09.09.22
17:00 FASZIO® Faszientraining (Andrea Försterling)			17:00 Rückenfit auf dem Trampolin (Andrea Försterling)	Herzliche Einladung 9.09.2022 17:00 Uhr „Venengesundheit“ kostenfreie Aktion in Zusammenarbeit mit der Marien-Apotheke Lohr
18:30 Faszien-Yoga (Christiane Reichelt) Hybridkurs 5.09./12.09./19.09.22	18:30 Rücken-Aktiv (Andrea Försterling) <i>am 6.09.22 Sportheim Steinbach OUTDOOR</i> ab 20.09.22 Hybridkurs im Studio	18:30 H.I.I.T Workout (Maria Lauer) 7.09./28.09.22 Zusatzkurs: 18:30 Rücken-Aktiv (Andrea Försterling) am 14.09.+21.09.22	Herzliche Einladung 29.09.2022 VHS-Vortrag 19.30 Uhr „Hand aufs Herz“ Alte Turnhalle	
				