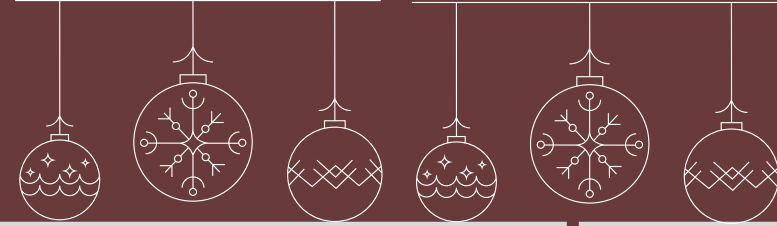


Kursplan Dezember 2022



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	9:00 H.I.I.T. Workout Maria Lauer bis 20.12.22	9:30 Good-Morning-Workout Nadja Haun bis 14.12.22	10:45 SwingFit Monika Kronmüller bis 22.12.22	9:00 Fitness Light Maria Lauer bis 16.12.22
11:00 Rücken-Aktiv Martina Schmiedl Sportheim Steinbach bis 19.12.22	11:00 Sturzprophylaxe Andrea Försterling 6.12.22/20.12.22	11:00 Senioren-gymnastik Martina Schmiedl bis 21.12.22	11:00 AROHA Andrea Försterling Sportheim Steinbach bis 15.12.22	10:30 Sanfte Fitness Martina Schmiedl bis 16.12.22
17:00 FASZIO Andrea Försterling bis 12.12.22	17:00 Beckenboden-Prävention Monika Pelzl 6.12./13.12./20.12.22	17:00 Yoga-Flow Christiane Reichelt bis 21.12.22	17:00 Rücken-Fit auf dem Trampolin Andrea Försterling 1.12.22/ 8.12.22	<i>Merry Christmas</i>
18:30 Faszien-Yoga Christiane Reichelt Hybridkurs bis 19.12.22	18:30 Rücken-Aktiv Andrea Försterling Hybridkurs 6.12.22/20.12.22	18:30 H.I.I.T. Workout Maria Lauer bis 21.12.22	18:30 Winterdance Christiane Reichelt bis 22.12.22	
				