

Kursplan November 2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	9:00 H.I.I.T. Workout Maria Lauer	9:30 Good-Morning- Workout Nadja Haun	10:45 SwingFit Monika Kronmüller	9:00 Fitness Light Maria Lauer
11:00 Rücken-Aktiv Martina Schmiedl Sportheim Steinbach	11:00 Sturzprophylaxe Andrea Försterling	11:00 Senioren-gymnastik Martina Schmiedl	11:00 AROHA Andrea Försterling Sportheim Steinbach am 10.11./17.11.22	10:30 Sanfte Fitness Martina Schmiedl
16:00 Hula-Hoop- Workout VHS Andrea Försterling am 7.11.22				
17:00 FASZIO Andrea Försterling ab 14.11.22	17:00 Beckenboden- Prävention Monika Pelzl	17:00 Yoga-Flow Christiane Reichelt	17:00 Rücken-Fit auf dem Trampolin Andrea Försterling 10.11./17.11./24.11.22	
18:30 Faszien-Yoga Christiane Reichelt Hybridkurs	18:30 Rücken-Aktiv Andrea Försterling Hybridkurs	18:30 H.I.I.T. Workout Maria Lauer	18:30 JumpOn Andrea Försterling 10.11./17.11.22	
19:45 Klangschalen- Entspannung Doris Stamm 7.11./14.11./21.11.22			18:30 Winterdance Christiane Reichelt ab 24.11.22	 <p><i>fit & Flair</i> bewegend in Form</p>