

Kursplan Januar 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	9:00 H.I.I.T. Workout Maria Lauer ab 10.01.23	9:30 Good-Morning-Workout Nadja Haun ab 11.01.23	10:15 SwingFit Monika Kronmüller ab 19.01.23	9:00 Fitness Light Maria Lauer ab 13.01.23
11:00 Rücken-Aktiv Martina Schmiedl Sportheim Steinbach ab 2.01.23	11:00 Sturzprophylaxe Andrea Försterling ab 10.01.23	11:00 Seniorengymnastik Martina Schmiedl ab 4.01.23	11:15 AROHA Andrea Försterling ab 12.01.23	10:30 Sanfte Fitness Martina Schmiedl ab 13.01.23
17:00 FASZIO Andrea Försterling ab 16.01.23		17:00 Yoga-Flow Christiane Reichelt ab 11.01.23	17:00 Rücken-Fit auf dem Trampolin Tim Niemann ab 19.01.23	
18:30 Faszien-Yoga Christiane Reichelt Hybridkurs ab 9.01.23	18:30 Rücken-Aktiv Andrea Försterling Hybridkurs ab 10.01.23	18:30 H.I.I.T. Workout Maria Lauer ab 11.01.23	18:15 JUMP ON Trampolin Fitness Tim Niemann ab 19.01.23	