

Montag

Dienstag

Donnerstag

Freitag

Sonntag

10:00 – 11:30

Fit mit jedem Schritt
Start: 07.01.2025

16:00 – 17:45

**Tanzkurs Standard
Latein für Anfänger und
Wiedereinsteiger**
Start: 12.01.2025

17:00 – 18:00

Wirbelsäulengymnastik
Start: 20.01.2025

17:00 – 18:00

Happy Fit
Start: 14.01.2025

18:00 – 19:00

Wirbelsäulengymnastik
Start: 20.01.2025

17:45 – 18:45

Happy Fit für Mollige
Start: 09.01.2025

19:00 – 20:00

Pilates für Fortgeschrittene
Start: 23.01.2025

19:00 – 20:30

Präventionsgymnastik für Männer
Start: Herbst 2025

19:15 – 20:30

Präventionsgymnastik für Frauen
Start: Herbst 2025

19:00 – 20:00

Gesundheitstraining
Start: 16.01.2025

20:00 – 21:00

**Funktionelles Ganzkörpertraining
-ohne Geräte-**
Start: 13.01.2025