

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

10:00 – 11:30

Fit mit jedem Schritt
Start: 10.09.2024

17:00 – 18:00

Wirbelsäulengymnastik
Start: 16.09.2024

17:00 – 18:00

Happy Fit
Start: 17.09.2024

18:00 – 19:00

Wirbelsäulengymnastik
Start: 16.09.2024

17:45 – 18:45

Happy Fit für Mollige
Start: 19.09.2024

18:45 – 20:00

**Ganzkörperkräftigung und
Beweglichkeit**
Start: 19.09.2024

19:00 – 20:00

**Pilates für
Fortgeschrittene**
Start: 10.10.2024

19:00 – 20:30

**Präventionsgymnastik für
Männer**
Start: 27.09.2024

19:15 – 20:15

**Präventionsgymnastik für
Frauen**
Start: 23.09.2024

20:00 – 21:00

**Funktionelles
Ganzkörpertraining**
-ohne Geräte-
Start: 30.09.2024

16:00 – 17:15

Tanzkurs für Anfänger
Start: 13.10.2024