

# FITNESS & GESUNDHEIT

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09:00 - 09:45 Pilates Tanja - Halle 2	09:00 - 09:45 Seniorengymnastik Conny - Halle 1		09:00 - 09:45 Ladyfit Petra - Halle 2	
10:00 - 11:00 QiGong Sportraum			10:00 - 10:45 Seniorengymnastik Petra - Halle 1	10:15 - 11:00 Rückenfit Tanja - Halle 2
		12:00 - 12:45 Beckenboden Beata - Sportraum		
		16:00 - 16:45 Seniorengymnastik Beata - Halle 1		
16:00 - 16:45 Seniorengymnastik Petra - Halle 1				
	18:00 - 19:00 Fitmix Ute - Halle 1		18:00 - 19:00 Bodyfit Julia - Halle 2	
18:10 - 18:55 Bodyfit Tanja - Halle 1	18:00 - 19:00 QiGong Sportraum		18:30 - 20:00 Lauffreff Michael - Laufbahn	
19:00 - 19:45 Rückenfit Tanja - Halle 2		19:00 - 20:00 Ladyfit Brigitte - Halle 2		
20:00 - 21:00 Krav Maga Mario - Sportraum				19:00 - 20:00 Krav Maga Mario - Sportraum

\*Kursangebote – bitte weitere  
Infos beachten

Stand Dezember 2022

