



KURSPLAN ab dem 7. Juni 2021

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
10:00 – 10:45 PILATES (Kurs) Renate				10:30 – 11:30 GANZKÖRPER Heike
	14:00 – 14:45 GYMNASTIK FÜR FRAUEN Renate			
	15:00 – 15:45 PILATES Renate			
ab 14. Juni 17:30 – 18:15 KRAFTVOLL & GESCHMEIDIGE FASZIEN Katja	18:00 – 19:00 WSG (KURS) Verena			17:15 – 18:00 BAUCH & RÜCKEN Corinna / Katja
18:30 – 19:15 CORE FITNESS Sabine	ab 15. Juni 19:00 – 19:45 WSG Kathrin	18:30 – 19:45 YOGA Corinna	18:00 – 18:45 FUNCTIONAL Sabine	 18:30 – 19:15 ZUMBA® Corinna
19:30 – 20:15 FIT UND MOBIL Renate	19:15 – 20:15 NORDIC WALKING Verena		19:00 – 19:45 FIT UND MOBIL Renate	
		 20:00 – 21:00 ZUMBA® Corinna	20:00 – 20:45 PILATES (Kurs) Renate	

GRAU	→ Übungsstunde in der TURNHALLE
GRÜN	→ Übungsstunde auf der WIESE neben der Turnhalle
GELB	→ Übungsstunde ausschließlich ONLINE