

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
09:00-10:00 Uhr			<b>Fitness-Mix</b> TH Holzstr. Ellen	
10:00-11:00 Uhr			<b>Wirbelsäulengymnastik</b> TH Holzstr. Ellen	
11:00-12:00 Uhr			<b>Wirbelsäulengymnastik</b> TH Holzstr. Ellen	
16:00-17:00 Uhr		<b>Aktiv gegen Osteoporose</b> Gymn. Raum unter dem Südbad Gisela		
17:00-18:00 Uhr		<b>40 Plus -Gymnastik</b> Gymn. Raum unter dem Südbad Gisela		<b>Fitness-Mix</b> TH Holzstr. Ellen
18:00-19:00 Uhr			<b>Fitness-Mix mit Pfiff</b> TH Amundsenweg Claudia	
18:30-19:30 Uhr		<b>Effective</b> TH Heerstr./ Saarner Str. Jutta		
19:00-20:00 Uhr	<b>Fitness-Mix</b> TH Heinrichstraße Ellen	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> TH Bülowstr. Anne		<b>Effective</b> TH Frühlingstr. Regina
19:30-20:30 Uhr		<b>BOP</b> TH Heerstr./Saarner Str. Regina		<b>Step Mittelstufe (auch Anfänger)</b> TH Holzstr. Ellen
20:00-21:30 Uhr		<b>Step für Anfänger und BOP</b> TH Holzstr. / Ilka		
20:00-21:00 Uhr	<b>Funktioneller Mix</b> Gymn. Raum unter dem Südbad Astrid	<b>Rücken-Fit-Gym</b> TH Bülowstr. Ingrid	<b>Step-Aerobic</b> MSB Südstraße Karla	
20:00-21:00 Uhr	<b>Power Fitness</b> TH Heinrichstraße Sarah		<b>Fatburner</b> TH Bülowstr. Astrid	
20:30-21:30 Uhr				<b>Step Mittelstufe</b> TH Holzstr. / Ilka

Es handelt sich um Präventionskurse, die von der Krankenkasse bezuschußt werden

Extra-Kursgebühren

