

Unser Not-Kursplan

- ▶ max. Teilnehmerzahl: **15 Personen**. Deshalb bitte anmelden!
- ▶ unbedingt **GROSSES BADEHANDTUCH** mitbringen!
- ▶ Bitte **EIGENE GYMNASTIK- ODER YOGAMATTE** mitbringen, falls vorhanden!

Montag		Dienstags		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
10.05 Uhr 70plus	Mit Andy Start: Montag, 8. Juni			9.05-9.50 Uhr Funktions- Gymnastik	Mit Tommy			9.10 Uhr Rückenkurs	Mit Conny
10.15 Uhr Nordic- Walking	Mit Christine Start: Montag, 8. Juni			10.00 Uhr Bauchkurs	Mit Andreas			10.15 Uhr Bauchkurs	Mit Andreas
								10.50 Uhr Stretching	Mit Franky
17.30 Uhr Rückenkurs	Mit Conny								
18.30-19.15 Uhr B-O-P	Mit Christine	18.00 Uhr ZUMBA	Outdoor -Kurs Treffpunkt: Hochwasser- Fähranleger	18.00-18.45 Uhr B-O-P	Mit Julia	18.00 Uhr Bauchkurs	Mit Marco	18.00 Uhr Yoga sanft	Mit Jeannette Start: Freitag, 5. Juni
19.20 Uhr Bauchkiller	Mit Christine	19.00 Uhr Fahrrad- Treff	Statt Spinning: Start: Dienstag, 9. Juni	19.00-19.45 Uhr Rückenkurs	Mit Julia	18.30 Uhr Functional- Training	Mit Marco		
						18.30 Uhr ZUMBA	Outdoor -Kurs Treffpunkt: Hochwasser- Fähranleger		