

Unser „Corona“ - Kursplan

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



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 Spinning	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
19.20 Uhr Bauchkiller	Mit Christine	19.00 Uhr Spinning	Statt Spinning: Start: Dienstag, 9. Juni	19.00-19.45 Uhr Rückenkurs	Mit Julia	18.30 Uhr Functional- Training	Mit Marco	19.30 Uhr Spinning	