

Kursplan gültig ab 8.11.2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				Yoga* Poot 8:15-9:15 Uhr
All in One Gläser 9:00-10:00 Uhr		Pilates Milbrandt 9:00-10:00 Uhr	FitMix Haidinger 9:00-9:55 Uhr	Tai Chi Milbrandt 9:20-10:20 Uhr
	Pilates Milbrandt 10:00-10:55 Uhr		Wirbelsäulengymnastik Gläser 10:00-11:00 Uhr	
	Wirbelsäulengymnastik Milbrandt 11:00-12:00 Uhr			
Stuhlgymnastik Milbrandt 16:45-17:45 Uhr	Yoga* Szawarski 16:25-17:25 Uhr			
	Pilates Milbrandt 17:30-18:25 Uhr			
Bodyforming Hagenauer 18:00-18:55 Uhr	Fit & mobil Gymnastik für Frauen ab 45 M. Milbrandt 18:30-19:25 Uhr	Easy Step Haidinger 18:00-18:55 Uhr	Body & Mind Gläser 18:00-18:55 Uhr	Dancit® Ueberfeld 18:00-19:00 Uhr
Rücken-u.Bodyfit für Männer Gläser 19:00-19:55	Thai- Boxing Haidinger 19:30-20:30 Uhr	Bodyforming Willsch 19:00-19:55 Uhr	Power Workout Kost 19:00-20:00 Uhr	
Zumba®* Kreyenbrink 20:00-21:00 Uhr		Volleyball mixed Goralczyk 20:00-22:00 Uhr Turnhalle Erlenweg		Gymnastik/ Volleyball für Männer van Ommen 20:00-22:00 Uhr Turnhalle Erlenweg

*für diesen Kurs wird eine Zusatzgebühr erhoben