

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
VORMITTAG	<p>RÜCKENSCHULE 09.00 – 09.45 UHR // KURS 146</p> <p>HOCKERGYMNASTIK 10.00 – 10.45 UHR // KURS 149</p> <p>LUNGENSSPORT 11.15 – 12.15 UHR // KURS 132</p>	<p>GYMNASTIK UND SPIELE FÜR OSTEOPOROSE, FIBROMYALGIE UND ALLGEMEINE ERKANKUNGEN 09.00 – 09.45 UHR // KURS 160</p> <p>10.00 – 10.45 UHR // KURS 161</p> <p>11.00 – 11.45 UHR // KURS 162</p> <p>WASSERSPORT IM DÜB WASSERGYMNASTIK TERMINE AUF ANFRAGE 07.30 – 09.15 UHR</p>	<p>GYMNASTIK, WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK, BECKENBODENÜBUNGEN , ENTSPANNUNG</p> <p>08.30 – 09.15 UHR // KURS 179</p> <p>09.30 – 10.15 UHR // KURS 180</p> <p>10.30 – 11.15 UHR // KURS 175</p>	<p>LUNGENSSPORT 09.00 – 10.00 UHR // KURS 131</p> <p>RÜCKENSCHULE 10.15 – 11.00 UHR // KURS 144</p> <p>KORONARSPORT 11.15 – 12.15 UHR // KURS 102</p>	<p>WIRBELSÄULENSCHONENDES GANZKÖRPERTRAINING FÜR MÄNNER UND FRAUEN 09.30 – 10.15 UHR // KURS 150</p> <p>GYMNASTIK, WIRBELSÄULENGYMNASTIK, BECKENBODEN- UND ENTSPANNUNGSÜBUNGEN 10.30 – 11.15 UHR // KURS 181</p> <p>HOCKERGYMNASTIK 11.30 – 12.15 UHR // KURS 148</p>
NACHMITTAG	<p>SENIOREN-TANZ-GRUPPE 15.00 – 16.30 UHR // KURS 170</p> <p>SCHLAGANFALLGESCHÄDIGTE & SCHWERBEHINDERTE / GYMNASTIK UND BEWEGUNGSÜBUNGEN 17.15 – 18.15 UHR // KURS 155</p> <p>KORONARSPORT 18.15 – 19.15 UHR // KURS 100 19.30 – 20.15 UHR // KURS 101</p> <p>WASSERSPORT IM DÜB WASSERGYMNASTIK IN DER SOLE UND/ODER IM AKTIVBECKEN (TERMINE AUF ANFRAGE) 10.00 – 20.15 UHR</p> <p>SCHWIMMAUSBILDUNG FÜR KINDER / ERLERNEN VON SCHWIMMTECHNIKEN FÜR KINDER & JUGENDLICHE (NACH ALTER) 16.00 – 16.45 UHR // KURS 30 17.00 – 17.45 UHR // KURS 31</p>	<p>LUNGENSSPORT 12.00 – 13.00 UHR // KURS 130</p> <p>GYMNASTIK UND SPIELE FÜR OSTEOPOROSE, FIBROMYALGIE UND ALLGEMEINE ERKANKUNGEN 17.00 – 17.45 UHR // KURS 190</p> <p>FULL BODY CIRCUIT 18.00 – 18.45 UHR // KURS 176</p>	<p>GYMNASTIK, GERÄTESPORT UND SPIELE KINDERTURNEN FÜR KINDER VON 2-5 JAHRE 15.00 – 15.45 UHR // KURS 183</p> <p>16.00 – 16.45 UHR // KURS 184</p> <p>FÜR KINDER BIS 14 JAHRE 17.00 – 17.45 UHR // KURS 185</p> <p>FÜR JUGENDLICHE AB 15 JAHRE 18.00 – 18.45 UHR // KURS 187</p>	<p>WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK, ENTSPANNUNG 14.00 – 14.45 UHR // KURS 200</p> <p>15.00 – 15.45 UHR // KURS 201</p> <p>FITNESSÜBUNGEN, GYMNASTIK, SPIELE UND ENTSPANNUNGS-ÜBUNGEN 17.00 – 17.45 UHR // KURS 210</p> <p>KORONARSPORT 18.00 – 19.00 UHR // KURS 104</p> <p>19.15 – 20.15 UHR // KURS 105</p>	<p>HOCKERGYMNASTIK 13.00 – 13.45 UHR // KURS 147</p> <p>WIRBELSÄULENGYMNASTIK „MIT SCHWUNG UND AKTIV IM ALLTAG“ 14.00 – 14.45 UHR // KURS 145</p>

K U R S P L A N