

Zu allen Präventionskursen muss sich unbedingt angemeldet werden!! **Aktuelle Kurs-Starts:**

Pilates

Montag	19.15 Uhr	ab 13.02.23
Dienstag	09.25 Uhr	ab 24.01.23
Mittwoch	17.15 Uhr	ab 08.02.23
Mittwoch	18.15 Uhr	ab 08.02.23 Fortgeschritten
Donnerstag	09.25 Uhr	ab 05.01.23

Yoga

Dienstag	19.15 Uhr	ab 24.01.23
----------	-----------	-------------

Functional Training

Dienstag	17.50 Uhr	ab 24.01.23
Donnerstag	18.05 Uhr	ab 12.01.23
Mittwoch	19.05 Uhr	ab 04.01.23

Wirbelsäule

Donnerstag	08.30 Uhr	ab 05.01.23 und ab 02.02.23
Donnerstag	16.00 Uhr	ab 05.01.23

Rücken Power

Mittwoch	19.05 Uhr	ab 11.01.23
Donnerstag	18.10 Uhr	ab 12.01.23

Beckenboden-Kurs

Freitag	10.30 Uhr	ab 06.01.23 und ab 20.01.23
---------	-----------	-----------------------------

Cardio Training Cycling

Donnerstag	18.00 Uhr	ab 04.01.23
------------	-----------	-------------

Cardio Fit BBP

Montag	18.05 Uhr	ab 16.01.23
Donnerstag	19.10 Uhr	ab 19.01.23

FIT KIDS

7-12Jahre	Dienstag	16.00 Uhr	ab 03.01.23 und ab 31.01.23
4-5 Jahre	Montag	16.00 Uhr	ab 02.01.23
5-6 Jahre	Donnerstag	16.00 Uhr	laufender Kurs voll - Warteliste