

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

Pilates

Montag	19.15 Uhr	ab 24.04.23
Dienstag	09.25 Uhr	ab 04.04.23
Mittwoch	17.15 Uhr	ab 26.04.23
Mittwoch	18.15 Uhr	ab 26.04.23 Fortgeschritten
Donnerstag	09.25 Uhr	ab 23.02.23

Yoga

Dienstag	19.15 Uhr	ab 04.04.23
----------	-----------	-------------

Functional Training

Dienstag	17.50 Uhr	ab 21.03.23
Donnerstag	18.05 Uhr	ab 09.03.23
Mittwoch	19.05 Uhr	ab 05.04.23
Freitag	9.25 Uhr	Einstieg wöchentlich möglich

Wirbelsäule

Donnerstag	08.30 Uhr	ab 16.03.23
Donnerstag	16.00 Uhr	ab 09.03.23

Rücken Power

Mittwoch	19.05 Uhr	ab 01.03.23
Donnerstag	18.10 Uhr	ab 23.03.23

Beckenboden-Kurs

Freitag	10.30 Uhr	ab 31.03.23 und ab 17.02.23
---------	-----------	-----------------------------

AOK Bebo

Cardio Training Cycling

Mittwoch	18.00 Uhr	ab 22.02.23
----------	-----------	-------------

Cardio Fit BBP

Montag	18.05 Uhr	ab 27.03.23
Donnerstag	19.10 Uhr	ab 30.03.23

Rücken – Vital - Zirkelkurs

Donnerstag	14.00 Uhr	ab 23.02.23
------------	-----------	-------------

FIT KIDS

laufende Kurse voll - Warteliste