

Kursangebot im Gymnastikraum – Vereinsheim:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.30 – 9.30 Wirbelsäulen- und Rückengymnastik (Kurs III) Barbi Grünert <i>Nichtmitgl. 53 € / Mitgl. 18 €</i>	9.30 – 10.30 Beckenbodengymnastik für Frauen und Männer Irene Hegner <i>Nichtmitgl. 53 € / Mitgl. 18 €</i>	9.00 – 10.00 Beckenbodengymnastik für Frauen (Kurs I) Irene Hegner <i>Nichtmitgl. 53 € / Mitgl. 18 €</i>	8.45 – 9.45 Gymnastik Bauch-Beine-Po für junge Frauen Barbi Grünert <i>Nichtmitgl. 53 € / Mitgl. 18 €</i>	9.00 – 10.30 Gesundes Rückentraining Ilona Fritz <i>Nichtmitgl. 58 € / Mitgl. 21 €</i>
9.30 – 11.00 Rückenfitness (Kurs I) Beatrix Breitsprecher <i>Nichtmitgl. 58 € / Mitgl. 21 €</i>	10.45 – 11.45 Beckenbodengymnastik für Männer Irene Hegner <i>Nichtmitgl. 53 € / Mitgl. 18 €</i>	10.00 – 11.30 Wirbelsäulen- und Rückengymnastik (Kurs I) Barbi Grünert <i>Nichtmitgl. 58 € / Mitgl. 21 €</i>	10.00 – 11.30 Wirbelsäulen- und Rückengymnastik (Kurs II) Barbi Grünert <i>Nichtmitgl. 58 € / Mitgl. 21 €</i>	
11.00 – 12.30 Rückenfitness (Kurs II) Beatrix Breitsprecher <i>Nichtmitgl. 58 € / Mitgl. 21 €</i>				
17.00 – 18.00 Qi Gong (Kurs I) Michael Halder <i>Nichtmitgl. 61 € / Mitgl. 41 €</i>	18.30 – 19.30 XL - Kurs für Mollige Roswitha Richter <i>Nichtmitgl. 53 € / Mitgl. 18 €</i>		17.00 – 18.00 Beckenbodengymnastik für Frauen (Kurs II) Irene Hegner <i>Nichtmitgl. 53 € / Mitgl. 18 €</i>	
18.30 – 19.30 Qi Gong (Kurs II) Michael Halder <i>Nichtmitgl. 61 € / Mitgl. 41 €</i>			19.00 – 20.30 Yoga Ilse Bieneck <i>Nichtmitgl. 58 € / Mitgl. 21 €</i>	

Kursangebot in der Turnhalle:

			20.30 – 21.30 Pilates Sabine Schiemann <i>Nichtmitgl. 61 € / Mitgl. 41 €</i>	
--	--	--	--	--