

Herbstplan Vereinshaus

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		08.00 - 09.00 Taiji für Anf./Fortgeschr. Anne 01577 1912167	08.30 - 09.30 Pre Work Pilates Katharina 0176 93165624			
		09.30 - 11.00 Hatha - Yoga Martina 0174 2968599		10:00 - 10.55 Soft-Fitness Susann 015229115389		
10.30 - 11-30 Sport im besten Alter Astrid 0160 3843563		11.15 - 12.15 Yoga im besten Alter Martina 0174 2968599		11:05 - 12:00 Beckenbodengymnastik Susann 015229115389		12.00 - 14.00 Karate Ali 01799913706
		15.25 - 16.10 Kinderballett 6-8 J. Paulina 0152 25609369				
16.00 - 17.00 Rückenfitness	16.30 - 17.30 Stretching	16.15 - 17.10 HipHop 12-16 J. Paulina 0152 25609369	16.15 - 17.00 Kindertanz 4-6 J. Roisin roisin-weickert@web.de	16.30 - 17.30 HipHop 6-11 J. Roisin roisin-weickert@web.de		
17.15 - 18.45 Hatha Yoga Ewa 017632292739		17.15 - 18.15 Kinderballett 9-11 J. Paulina 0152 25609369				
19.00 – 20:00 Pilates I Julia 0179 2939816	18.00 - 20.00 Line Dance Bärbel 0170 4784246	18.20 - 19.15 Nia Bianca	18.15 - 19.10 Rückenfitness	18.30 - 20.00 Hatha Yoga Martina 0174 2968599		
20:15 - 21.15 Pilates II Julia 0179 2939816	20.15 - 21.45 Hatha Yoga Esther 0174 7418814	19.20 - 20.20 Fitness Alexander 0157 59233669	19.20 - 20.20 Qi Gong Stephan 0176 27473383			
		20.30 - 21.30 Karate Ali 0179 9913706				

