

## Kurszeiten Gymnastik, Fitness und Laufen

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
				8.00 - 9.00 Uhr Lauftreff (Vorwärts Parkplatz)				8.30 - 9.30 Uhr Nordic Walking, Parkplatz Vorwärts	
								8.30 - 9.15 Uhr Powerman - Fitness Männer Gymnastikhalle	
								9.30 - 10.15 Uhr Fatburn, Gymnastikhalle	
17.00 - 18.00 Uhr Smovey Neue Turnhalle									
18.00 - 19.00 Uhr Smovey für Anfänger Neue Turnhalle									
17.30 - 18.20 Uhr Callanetik Gymnastikhalle	17.30 - 18.20 Uhr Pilates Gymnastikhalle			17.30 - 18.15 Uhr Cardio Step High Gymnastikhalle		17.30 - 18.20 Uhr Callanetik Gymnastikhalle			
18.00 - 20.00 Uhr Gymnastik ab 60 J. Turnhalle Altendorfer Schule	18.40 - 19.25 Uhr Fit Ball Gymnastikhalle			18.30 - 19.15 Uhr Bauch-Beine-Po Gymnastikhalle		18.40 - 19.25 Uhr Bauch-Beine-Po Gymnastikhalle			
18.30 - 19.30 Uhr Nordic Walking Parkplatz Vorwärts									
18.40 - 19.40 Uhr Step-Aerobic Gymnastikhalle	19.30 - 20.30 Uhr Gymnastik ab 60 J. Stadtflurschule			19.00 - 20.00 Uhr Gymnastik ab 50 J. Stadtflurhalle					
	19.45 - 20.30 Uhr Kick Box Gymnastikhalle			19.45 - 20.30 Uhr Zantunga Gymnastikhalle		19.45 - 20.30 Uhr Intervalltraining Gymnastikhalle			

## Kurszeiten Gymnastik, Fitness und Laufen

<b>20.00 - 20.45 Uhr</b> <b>Problemzonen- Workout</b> <b>Gymnastikhalle</b>			<b>20.00 - 21.00 Uhr</b> <b>Gymnastik ab 60 J.</b> <b>Deegfeldhalle</b>			

