

Kursplan

KURZFRISTIGE ÄNDERUNGEN MÖGLICH!

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8.00	60 Plus Senioren-Kurs 08.45 - 09.45						
10.00	Aktiv – FiA Aktiv-Fit im Alter 10:00– 11:00		WSG 10.45 – 11.45				
11.00							
12.00							
17.00		Power-Dumbell* + Stretching 17.45 – 19.15	Tomahawk- Indoor-Cycling* 17.30 – 18.30				
18.00	Capoeira meets BBP 18.30 – 20.00		Pilates* 18:45-19:45	Flexi – Bar* 18.00 – 19.00	Tomahawk- Indoor-Cycling* 18.00 – 19.00		
19.00		AOK Fitness- Power-Kurs** (je nach Angebot) 19.15 – 20.30	Yoga-Kurs* 19.45 – 20.45	TaeBo (Basic) 19.00 – 20.00	Zumba-Fitness- Kurs 19:00 – 20:00		
20.00	Rücken-FIT 20:00 – 21:00				Zumba-Fitness- Kurs 20:00 – 21:00		

* Bei Interesse, bitte in die Teilnehmerliste eintragen, Danke.

** Nur für AOK Mitglieder. Bei Interesse, setzten Sie sich bitte mit der AOK Germersheim (Fr. Yvonne Gruber) in Verbindung , Danke.

1. Aktiv – FiA / Aktiv-Fit im Alter	Claudia Kiefer-Hausmann
2. WSG	Volker Zander
3. Zumba – Fitness – Kurs	Janis Steinbrecher
4. 60 Plus / Senioren-Kurs	Claudia Kiefer-Hausmann
5. Power-Dumbell +Stretching	Alexandra Trunk
6. Capoeira meets BBP	Manu Hoffmann
7. Rücken-FIT	Simone Franz
8. Tomahawk-Indoor-Cycling	Heike Acker
9. Yoga-Kurs	Simone Franz
10. Flexi – Bar	Manu Hoffmann
11. TaeBo (Basic)	Manu Hoffmann
12. Pilates	Simone Franz
13. AOK Fitness-Power-Kurs	Simone Franz