

Kursplan gültig bis zu den Herbstferien

Uhrzeit	Montag		Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Standardangebot		
16.45								
17.00			Kinderturnen 16.45 - 17.30 Uhr	Kinderturnen 16.45 - 17.45 Uhr	Body-Style von 17.00 - 18.15 Uhr	Walking - Treff montags, 18 Uhr und freitags um 9.00 Uhr Treffpunkt: Frauenwaldschule Ndr. Mörlen		
17.15								
17.30								
17.45								
18.00	Fit & Fun v. 18.00 - 19.15 Uhr		Rücken-Fit 18.00 - 19.00 Uhr (bei schlechtem Wetter Start in der Halle bereits um 17.45 Uhr)	Power-Fit von 18.00 - 19.15 Uhr				
18.15								
18.30		Pilates 18.30 - 19.30 Uhr						
18.45								
19.00								
19.15								
19.30				Pound von 19.30 - 20.30 Uhr				
19.45		Power-Step 19.45 - 21.00 Uhr						
20.00								
20.15								
20.30								
20.45								
21.00								
21.15	Kurse in der Halle							
21.30	Kurse Outdoor							
21.45	Pound Treffpunkt Goldsteinpark; Rücken-Fit u. Power-Fit Treffpunkt "Alter Friedhof"							