

# KURSLISTE ab März 2023

KURS	ÜBUNGSLEITER	TAG	ORT	ANFANGSZEIT	ENDZEIT	Tel.Nr.
Mutter-(Vater-, Oma-, Opa- usw.) Kind-Turnen ab 3 J.	Susi U.	MONTAG	Turnhalle Grundschule	15:30	16:30	0179-6933596
Dancefit	Susi	MONTAG	Fitnesshalle	17:00	18:00	0179-7549702
Tabata-smovey	Meli	MONTAG	Fitnesshalle	18:15	19:15	0171-8015780
Ju-Jutsu-Dojo	Katrin	MONTAG	Fitnesshalle	19:15	20:45	09188-8899077
Spinning (nur bis 31.03.)	Irmir	MONTAG	Spinningraum	18:00	19:00	0171-9655155
Fit und Beweglich	Elfriede	DIENSTAG	Fitnesshalle	10:00	10:45	0162-5812374
3in1 Workout Cardio/Cross/Core	Gudrun	DIENSTAG	Fitnesshalle	17:00	18:00	0163-5936129
Zirkeltraining	Carina	DIENSTAG	Fitnesshalle	19:00	20:00	0177-7047298
Fitness-Mix	Angelika	MITTWOCH	Fitnesshalle	9:00	10:00	01523-3933266
Mountainbike-Kids	Manfred	MITTWOCH	Spinningraum	17:30	18:30	0172-2826998
BodyPower	Meli	MITTWOCH	Fitnesshalle	17:45	18:45	0171-8015780
Lady-Gym	Angelika	MITTWOCH	Fitnesshalle	19:00	20:00	01523-3933266
Spinning	Manfred	MITTWOCH	Spinningraum	19:00	20:00	0172-2826998
Spinning	Manfred	MITTWOCH	Spinningraum	20:15	21:15	0172-2826998

KURS	ÜBUNGSLEITER	TAG	ORT	ANFANGSZEIT	ENDZEIT	Tel.Nr.
Slingtraining	Vanessa	DONNERSTAG	Fitnesshalle	18:00	19:00	0176-47357967
Step & Zirkeltraining	Anja und Deniz	DONNERSTAG	Fitnesshalle	19:00	20:00	0163-8857710
Spinning	Manfred	DONNERSTAG	Spinningraum	18:15	19:30	0172-2826998
Hockergymnastik	Elfriede	FREITAG	Fitnesshalle	10:15	11:00	0162-5812374
Fit und Beweglich	Elfriede	FREITAG	Fitnesshalle	11:15	12:00	0162-5812374
Mountainbike-Kids	Manfred	FREITAG	Spinningraum	15:00	16:00	0172-2826998
(wo)men@work	Paul	FREITAG	Fitnesshalle	18:00	19:00	0175-2930347
Spinning (bis 31.03.)	Irmi	FREITAG	Spinningraum	18:00	19:00	0171-9655155
Mountainbike-Kids	Manfred	SAMSTAG	Spinningraum	14:00	15:00	0172-2826998
Yoga Stretch & Flow	Elisa	SONNTAG	Zoom-Kurs	9:30	10:30	0171-3231207