

16.01.2023

Kursplan AC 4 Life 45+				
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:30 - 09:15 Sitzgymnastik Manuela <i>Hector Saal</i>			08:45 - 09:45 Wirbelsäulen- GYM 45+ Dagmar <i>Gym 1</i>	08:45 - 09:30 Sitzgymnastik Manuela <i>Hector Saal</i>
09:15 - 10:00 Fitness-GYM 60+ Manuela <i>Hector Saal</i>	09:00 - 09:55 Zirkeltraining 45+ Manuela <i>Halle 2</i>	09:00 - 10:00 WSG und Beckenboden-GYM für Frauen 45+ Manuela <i>Gym 1</i>		09:30 - 10:15 Stretch & Relax 45+ Manuela <i>Hector Saal</i>
10:00 - 11:30 KARAMOTION® 45+ Fitness Mix & Selbstverteidigung Horst <i>Kinderland/Gym2</i>	10:15 - 11:00 Stretch & Relax 45+ Manuela <i>Hector Saal</i>	10:15 - 11:10 Fitness-GYM 60+ Manuela <i>Hector Saal</i>		10:30 - 11:25 Wirbelsäulen- GYM 45+ Manuela <i>Hector Saal</i>
18:15 - 19:15 Bodyforming light 45+ Maike <i>Gym 1</i>		18:00 - 19:30 KARAMOTION® 45+ Fitness Mix & Selbstverteidigung Manuela / Horst <i>Dojo</i>		15:00 - 16:00 W-S-H-K Wirbelsäule Schulter-Hüfte-Knie Horst <i>Kinderland</i>