

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag / Sonntag
	8:45-9:45 Uhr 10ÜE Wirbelsäulengymnastik Kraft und Beweglichkeit <i>Anita Riester</i>				
10:00-11:00 Uhr 12ÜE Ganzkörperkräftigung Sanft und effektiv <i>Anita Riester</i>	10:00-11:00 Uhr 10ÜE Wirbelsäulengymnastik Kraft und Beweglichkeit im Alter <i>Anita Riester</i>	8:45 – 9:45 Uhr 10ÜE Wirbelsäulengymnastik Kraft Körperzentrum Beckenboden <i>Anita Riester</i>			
		9:45-10.:45 Uhr 10ÜE Wirbelsäulengymnastik Kraft und dynamischer Beckenboden <i>Anita Riester</i>			
17:30-18:30 Uhr 10ÜE Wirbelsäulengymnastik Kraft und Dynamik im Flow <i>Anita Riester</i>		14:00-15:00 Uhr 10ÜE Aktiv + beweglich bis ins hohe Alter <i>Juliana Hummel</i>		17:00-18:00 Uhr Qigong VHS <i>Ke Liu</i>	
18:30-19:30 Uhr 10ÜE Wirbelsäulengymnastik Kraft und Beweglichkeit <i>Anita Riester</i>	18:00-19:00 Uhr 10ÜE Wirbelsäulengymnastik Kraft und Beweglichkeit <i>Anita Riester</i>	17:30-18:30 Uhr 10ÜE Wirbelsäulegymnastik Kraft und Dynamik im Flow <i>Anita Riester</i>	17:45-18:45 Uhr 10ÜE Faszien <i>Andrea Leitner</i>		
18:00-19:30 Uhr Hatha Yoga VHS <i>Luzia Bach</i>	19:00-20:00 Uhr 10ÜE Wirbelsäulengymnastik Kraft und Beweglichkeit <i>Anita Riester</i>	18:30-19:30 Uhr 10ÜE Wirbelsäulengymnastik Kraft und Beweglichkeit <i>Anita Riester</i>	19:00-20:00 Uhr 10ÜE Faszien <i>Andrea Leitner</i>		
19:45-21:15 Uhr Hatha Yoga VHS <i>Luiza Bach</i>		19:45-20:45 Uhr 10ÜE Kraftzirkel – TRX <i>Claudia Neuhäuser</i>			
Zertifizierter Kurs/Erstattung Kursgebühren durch Krankenkasse		Kursangebote in Kooperation mit VHS		Ort: TuS-Sportstätte, Erwin-Dietrich-Str. 11/1, 78244 Gottmadingen	