

Montag ab 10.01.2022	Dienstag ab 11.1.2022	Mittwoch ab 12.1.2022	Donnerstag ab 13.1.2022	Freitag ab 14.1.2022	Samstag
8:30-9:30 Uhr <b>Ganzkörperkräftigung Sanft und effektiv</b> <i>Juliana Hummel</i>	8:45-9:45 Uhr <b>Ganzkörperkräftigung Sanft und effektiv</b> <i>Anita Riester</i>	8:30 – 9:30 Uhr Körperzentrum Beckenboden <i>Anita Riester</i>			
9:45-10:45 Uhr <b>Ganzkörperkräftigung Sanft und effektiv</b> <i>Juliana Hummel</i>	10:00-11:00 Uhr <b>Ganzkörperkräftigung Sanft und effektiv</b> <i>Anita Riester</i>				
		9:45-10.:45 Uhr <b>Core-Training Pilates I</b> <i>Anita Riester</i>			
17:30-18:30 Uhr <b>Core -Training Pilates I</b> <i>Anita Riester</i>	16:30 - 17:30 Uhr <b>Hip Hop</b> <i>Charlotte Geisel</i>			17:00-18:00 Uhr <b>Qigong</b>	
18:30-19:30 Uhr <b>Ganzkörperkräftigung Sanft und effektiv</b> <i>Anita Riester</i>	18:00-19:00 Uhr <b>Ganzkörperkräftigung Sanft und effektiv</b> <i>Anita Riester</i>	14:00-15:00 Uhr <b>Aktiv + Beweglich bis ins hohe Alter</b> <i>Juliana Hummel</i>	17:45-18:45 Uhr <b>Faszien</b> <i>Andrea Leitner</i>	18:10-19:10 Uhr <b>Qigong</b>	
18:15-19:45 Uhr <b>Hatha Yoga</b>	19:00-20:00 Uhr <b>Ganzkörperkräftigung Sanft und effektiv</b> <i>Anita Riester</i>	17:30-18:30 Uhr <b>Core-Training Pilates II</b> <i>Anita Riester</i>	19:00-20:00 Uhr <b>Faszien</b> <i>Andrea Leitner</i>		
20:00-21:30 Uhr <b>Hatha Yoga</b>	20:15-21:15 Uhr <b>Kraftzirkel – TRX</b> <i>Simone Zahn</i>	18:30-19:30 Uhr <b>Ganzkörperkräftigung Sanft und effektiv</b> <i>Anita Riester</i>			
Zertifizierter Kurs/Erstattung Kursgebühren durch Krankenkasse		Kursangebote in Kooperation mit VHS		Ort: TuS-Sportstätte, Erwin-Dietrich-Str. 11/1, Gottmadingen	