

Montag 9.1.2023	Dienstag 10.1.2023	Mittwoch 11.1.2023	Donnerstag 12.1.2023	Freitag	Samstag / Sonntag
	8:45-9:45 Uhr Ganzkörperkräftigung Sanft und effektiv <i>Anita Riester</i>	7:30-8:30 Uhr Wirbelsäule Gymnastik <u>Online</u> <i>Simone Zahn</i>			
10:15-11:15 Uhr Ganzkörperkräftigung Sanft und effektiv <i>Juliana Hummel</i>	10:00-11:00 Uhr Ganzkörperkräftigung Sanft und effektiv <i>Anita Riester</i>	8:30 – 9:30 Uhr Körperzentrum Beckenboden <i>Anita Riester</i>			
		9:45-10.:45 Uhr Core-Training Pilates I <i>Anita Riester</i>			
17:30-18:30 Uhr Core -Training Pilates I <i>Anita Riester</i>		14:00-15:00 Uhr 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 Ganzkörperkräftigung Sanft und effektiv <i>Anita Riester</i>	18:00-19:00 Uhr Ganzkörperkräftigung Sanft und effektiv <i>Anita Riester</i>	17:30-18:30 Uhr Core-Training Pilates II <i>Anita Riester</i>	17:45-18:45 Uhr Faszien Andrea Leitner	18:10-19:10 Uhr Qigong VHS <i>Ke Liu</i>	
18:00-19:30 Uhr Hatha Yoga VHS <i>Luzia Bach</i>	19:00-20:00 Uhr Ganzkörperkräftigung Sanft und effektiv <i>Anita Riester</i>	18:30-19:30 Uhr Ganzkörperkräftigung Sanft und effektiv <i>Anita Riester</i>	19:00-20:00 Uhr Faszien <i>Andrea Leitner</i>		
19:45-21:15 Uhr Hatha Yoga VHS <i>Luzia Bach</i>	19:00-20:00 Uhr Wirbelsäule Gymnastik <u>Online</u> <i>Simone Zahn</i>	19:45-20:45 Uhr 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, Gottmadingen	