

# Kursprogramm

📍 das Angebot wird stetig aktualisiert

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	<b>MFR 8.15h</b> Taijiquan Mit Katharina	<b>MFR 9.00h</b> Rückenfitness mit Kerstin		<b>MFR 8.30h</b> Fit ab 60 mit Silke	
<b>MFR 9.30h</b> Faszien-Fitness mit Christina		<b>B 9.30h</b> Yoga mit Claudia		<b>MFR 9.30h</b> Fit ab 60 mit Silke	<b>ab 13.06.</b> <b>MFR 10.15h</b> Pilates mit Parvin
<b>MFR 10.30h</b> Fit ab 50/ 60 mit Christina		<b>MFR 10.00h</b> Tanzen für Junggebliebene		<b>Ab 12.06.20</b> <b>MFR 10.30h</b> Zumba mit Paula	
<b>B 17h</b> Yoga Flow mit Claudia	<b>MFR 16h</b> Zumba mit Thorsten	<b>Ab 17.06.</b> <b>MFR 17.30h</b> Fit ab 50 mit Annette K.		<b>MFR 15.45h</b> Zumba mit Alberto	
<b>MFR 17h</b> Rückenfitness mit Annette	<b>MFR 17h</b> Rückenfitness mit Annette	<b>MFR 18.30h</b> Yoga Flow für Fortg, mit Ela	<b>B 17h</b> Yoga für Jeder -Mensch mit Irmgard	<b>MFR 16.45h</b> ThaiBo & Core Workout mit Thorsten	
<b>MFR 18h</b> Pilates mit Parvin	<b>B 18.30h</b> Dynamic Yoga Mit Irmgard	18.30h Walking mit Jule	<b>MFR 18h</b> Rückenfitness mit Janice	<b>MFR 17.45h</b> Body Workout mit Thorsten	
<b>GvC 18 h</b> Zumba mit Alberto		<b>MFR 19.30h</b> Pilates mit Thorsten			
<b>MFR 19h</b> Funktionelles Training mit Sarah	<b>ab 09.06.20</b> <b>MFR 19h</b> Step Aerobic mit Petra	<b>GvC 20 h</b> Step&Shape mit Sonja	<b>MFR 19h</b> Body Workout mit Carola		
18.15h Walking mit Annette		<b>MFR 20.30h</b> Zumba mit Thorsten	Treffpunkt: <b>Haupteingang</b> 20 h HIIT mit Sascha		



Aufgrund der derzeit herrschenden Auflagen sind die Kurszeiten wie folgt reduziert: 60 Minuten > 45 Minuten / 90 Minuten > 75 Minuten