

Kursprogramm

📌 das Angebot wird stetig aktualisiert

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



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