

# Kursplan



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10.00 - 11.00 <b>Rückenfit 50+</b> Sibylle Sängerhalle	17.00 - 18.00 <b>Line Dance</b> Dieter Lasser Sängerhalle			
	18.15 - 19.15 <b>BBP</b> Anja Sängerhalle	18.00 - 19.00 <b>Pilates</b> Karolina Haus der Vereine	18.00 - 19.30 <b>Hatha Yoga</b> Marion Haus der Vereine	
18.30 - 20.00 <b>3 Schritte zur Traumfigur</b> Sibylle Naturheilpraxis Messel	18.30 - 19.30 <b>Pilates</b> Karolina Haus der Vereine	18.00 - 19.00 <b>Step to go</b> Sibylle Sängerhalle	19.30 - 20.30 <b>Indoor-Cycling</b> Jürgen Fitnessraum der Sporthalle	18.30 - 19.30 <b>Indoor-Cycling</b> Sibylle Fitnessraum der Sporthalle
19.15 - 20.15 <b>Indoor-Cycling</b> Roger Fitnessraum der Sporthalle	19.20 - 20.20 <b>Muscle Power</b> Jason Sängerhalle	19.15 - 20.15 <b>Rückenfit</b> Anja Sängerhalle		

Muskel- & Skellettsystem	Entspannung und Stressbewältigung	Mindsetting
Herz-Kreislauf		So erreichst du deine Ziele

**gültig ab 14.01.2019**