

# Kursplan



| Montag  | Dienstag  | Mittwoch  | Donnerstag   | Freitag   |
|---|---|---|--|---|
| 10.00 - 11.00<br><b>Rückenfit 50+</b><br>Sibylle<br>Sängerhalle               | 17.00 - 18.00<br><b>Pilates</b><br>Karolina<br>Sporthalle |   |  |   |
|   | 17.00 - 18.00<br><b>Line Dance</b><br>Gabi<br>Sängerhalle | 18.00 - 19.00<br><b>Kraft und Ausdauer mit dem Step</b><br>Sibylle<br>Sängerhalle |  |   |
| 18.30 - 19.30<br><b>Indoor-Cycling</b><br>Roger<br>Fitnessraum der Sporthalle | 18.15 - 19.15<br><b>BBP</b><br>Anja<br>Sängerhalle        | 19.15 - 20.15<br><b>Rückenfit</b><br>Anja/Sibylle<br>Sängerhalle                  | 19.30 - 20.30<br><b>Indoor-Cycling</b><br>Jürgen<br>Fitnessraum der Sporthalle | 18.30 - 19.30<br><b>Indoor-Cycling</b><br>Sibylle<br>Fitnessraum der Sporthalle |
|   | 19.30 - 20.30<br><b>Yoga</b><br>Kathleen<br>Sängerhalle   |   |  |   |

|                          |                                   |
|--------------------------|-----------------------------------|
| Muskel- & Skelettssystem | Entspannung und Stressbewältigung |
| Herz-Kreislauf           |                                   |

**gültig ab 30.08.2021**

Wegen der Corona-Pandemie kann es zu Unregelmäßigkeiten im Kursangebot kommen. Wir informieren wöchentlich am Sonntag per Newsletter über die kommende Woche.