

KURSPLAN

Stand Februar 2025

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG |
|---|---|--|---|---------|
| Qi Gong 09:30 – 10:30 Uhr Gudrun Kieselbach | | Funktionelle Gymnastik 10:00 – 11:00 Uhr Lydia Nakhla | | |
| Yoga (Rücken) 17:00 – 18:00 Uhr Sabine Kunz | | | | |
| BBP (Bauch Beine Po) 18:15 – 19:15 Uhr Sabine Kunz | | | | |
| Bodyfit 19:30 – 20:30 Uhr Marianne Schäfer | Yoga 19:00 – 20:00 Uhr Sabine Kunz | Qi Gong 18:30 – 19:30 Uhr Gudrun Kieselbach | Flexibar 19:00 – 20:00 Uhr Sabine Kunz | |

Hinweis: Anmeldungen und Fragen zu den Kursen bitte direkt bei den jeweiligen Kursanbieterinnen