

Gesund und Fit – Wochenübersicht der Kurse

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<p>09:00 – 10:00 Uhr Fit von Kopf bis Fuß vhs, Raum 310</p> <p>10:00 – 11:00 Uhr Fit von Kopf bis Fuß vhs, Raum 310</p>	<p>09:00 – 10:00 Uhr Rundum Fit GHP</p> <p>10:00 – 11:00 Uhr Rundum Fit GHP</p>	<p>08:00 – 09:00 Uhr Funktionstraining Musikschule</p> <p>09:30 – 10:30 Uhr Funktionstraining GHP</p>	<p>08:00 – 09:00 Uhr Funktionstraining HHT</p> <p>09:00 – 10:00 Uhr Funktionstraining HHT</p> <p>10:00 – 11:00 Uhr Training mit dem Pezziball HHT</p>	<p>Derzeit ist das Hallenbad wegen Renovierungsarbeiten leider geschlossen. Wir informieren Sie, sobald die Kurse wieder starten können.</p> <p>13:00 – 14:00 Uhr Aqua-Fitness SHK</p> <p>14:00 – 15:00 Uhr Aqua-Fitness SHK</p>
<p>18:00 – 19:00 Uhr Rundum Fit THP</p> <p>19:00 – 20:00 Uhr Rundum Fit THP</p>	<p>15:45 – 16:45 Uhr Beweglichkeit & Entspannung HHT</p> <p>16:45 – 17:45 Uhr Funktionstraining HHT</p>	<p>17:00 – 18:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik KTH</p> <p>18:00 – 19:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik KTH</p>	<p>17:00 – 18:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Waldorfschule</p> <p>18:00 – 19:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Waldorfschule</p> <p>19:00 – 20:00 Uhr Beweglichkeit & Entspannung Waldorfschule</p>	

THP: Turnhalle Philosophenweg
GHP: Gymnastikhalle Philosophenweg
HHT: Hermann-Hepper-Turnhalle
KTH: Kleinturnhalle Hügelstr.
SHK: Schwimmhalle Kirnbachschule Pfrondorf

Eine Anmeldung direkt in den Kursen ist möglich.