

# Gesund und Fit – Wochenübersicht der Kurse

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<p>09:00 – 10:00 Uhr <b>Rundum Fit</b> vhs, Raum 310</p> <p>10:00 – 11:00 Uhr <b>Rundum Fit</b> vhs, Raum 310</p>	<p>09:00 – 10:00 Uhr <b>Rundum Fit</b> GHP</p> <p>10:00 – 11:00 Uhr <b>Rundum Fit</b> GHP</p>	<p>08:00 – 09:00 Uhr <b>Funktionstraining</b> Musikschule</p> <p>09:30 – 10:30 Uhr <b>Funktionstraining</b> GHP</p>	<p>08:00 – 09:00 Uhr <b>Funktionstraining</b> HHT</p> <p>09:00 – 10:00 Uhr <b>Funktionstraining</b> HHT</p> <p>10:00 – 11:00 Uhr <b>Training mit dem Pezziball</b> HHT</p>	<p>13:00 – 14:00 Uhr <b>Aqua-Fitness</b> SHK</p> <p>14:00 – 15:00 Uhr <b>Aqua-Fitness</b> SHK</p>
<p>18:00 – 19:00 Uhr <b>Rundum Fit</b> THP</p> <p>19:00 – 20:00 Uhr <b>Rundum Fit</b> THP</p>	<p>15:45 – 16:45 Uhr <b>Beweglichkeit &amp; Entspannung</b> HHT</p> <p>16:45 – 17:45 Uhr <b>Funktionstraining</b> HHT</p>	<p>17:30 – 18:30 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> KTH</p>	<p>17:00 – 18:00 Uhr <b>Wirbelsäulen-Gymnastik</b> Waldorfschule</p> <p>18:00 – 19:00 Uhr <b>Wirbelsäulen-Gymnastik</b> Waldorfschule</p> <p>19:00 – 20:00 Uhr <b>Beweglichkeit &amp; Entspannung</b> Waldorfschule</p>	

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

Eine Anmeldung direkt in den Kursen ist möglich.