

Kursplan Mitglieder ab 10.Januar 2022 (Stand: 04.01.22)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>09.30 - 10.00 Uhr Faszienfitness R1 Elke Guderian</p> <p>10.10 - 11.05 Uhr WOYO R1 Elke Guderian</p> <p>11.15 - 12.10 Uhr Entspannung R1 Elke Guderian</p>	<p>11.00 - 11.55 Uhr Pilates R1 Elke Guderian</p>	<p>9.00-9.55 Uhr Fit Mix R1 Elke Guderian</p> <p>10.05 -11.00 Uhr Rücken-Fit R1 Elke Guderian</p> <p>11.10-11.40 Uhr Fasz.dehnen R1 Elke Guderian</p>	<p>9.45 – 11.00 Uhr Cardio-Aktiv R2 Eva Rostohar</p> <p>10.35 – 11.20 Uhr R1 Aktiv und beweglich Annette Schreiber</p>	
	<p>17.35 – 18.30 Uhr Rücken-Fit R1 Daniela Thiemann</p>	<p>18.00-18.30 Uhr BBP R1 Marlen Westermann</p>	<p>17.00-17.55 Uhr Pilates R1 Elke Guderian</p> <p>19.00-19.55 Uhr Rücken-Fit R2 Daniela Thiemann</p>	