

Montag Vormittag
<u>Yoga - Fascial - Flow</u> 13.01. – 30.03.2020 von 9:00 – 10:00 11 x mit Marianne im Zegala 60,- €
<u>Rücken + Alltagstraining für Seniorinnen und Senioren</u> 13.01. – 30.03.2020 von 10:00 – 10:45 11 x mit Marianne im Zegala 53,- €

Dienstag Vormittag
<u>Pilates</u> 07.01. – 31.03.2020 von 8:30 – 9:30 12 x mit Irmgard im Zegala 66,- €
JUMPING - Fitness 09:30 Uhr
<u>Functional - Workout</u> 07.01. – 31.03.2020 von 10:15 – 11:15 12 x mit Sabine im Zegala 66,- €

Mittwoch Vormittag
<u>Pilates für den Rücken</u> 08.01. – 01.04.2020 von 8:15 – 9:00 12 x mit Irmgard im Zegala 57,- €
<u>Pilates</u> 08.01. – 01.04.2020 von 9:00 – 10:00 12 x mit Irmgard im Zegala 66,- €
<u>Basic - Step</u> 08.01. – 01.04.2020 von 10:00 – 10:30 12 x mit Irmgard im Zegala 33,- €
<u>Ab 08.01.2020 11:00 Reha - Sport</u>

Donnerstag Vormittag
<u>Beckenboden - Vital - Training</u> 09.01. – 02.04.2020 von 8:45 – 09:30 12 x mit Sabine im Zegala 57,- €
<u>ZUMBA - Fitness - Figur</u> 09.01. – 02.04.2020 von 9:30 – 10:30 12 x mit Sabine im Zegala 66,- €
<u>Yoga.-Pilates</u> 09.01. – 02.04.2020 von 10:30 – 11:00 12 x mit Sabine im Zegala 33,- €

Montag Nachmittag
<u>gesunde - bewegliche Gelenke stabiler Rücken</u> 13.01. – 30.03.2020 von 17:00 - 18:00 11 x mit Irmgard in der Grundschule 60,- €
JUMPING - Fitness 17:00 - 17:45 Uhr 17:45 - 18:30 Uhr
<u>Power - Hour</u> 13.01. – 30.03.2020 von 18:00 - 19:00 11 x mit Irmgard in der Grundschule 60,- €
<u>ZUMBA - Fitness - Figur</u> 13.01. – 30.03.2020 von 18:30 – 19:30 11 x mit Sabine im Zegala 60,- €
<u>Männerfitness, Starker Rücken</u> 13.01. – 30.03.2020 von 19:30 – 20:30 11 x mit Andi Rinesch im Zegala 72,- €

Dienstag Nachmittag
<u>Mama wieder fit, Kind darf mit</u> 07.01. – 18.02.2020 von 15:00 – 16:00 7 x mit Sophia im Zegala/Outdoor 49,- €
Mini Jump & Fun (3 - 6J) 16:00 - 17:00 Uhr
Kids Jump & Fun (7 - 11J) 17:00 - 18:00 Uhr
<u>Pilates</u> 07.01. – 31.03.2020 von 18:00 – 19:00 12 x mit Irmgard in der Grundschule 66,- €
JUMPING - Fitness 18:00 - 18:45 Uhr 18:45 - 19:30 Uhr
<u>Swinging—Rücken mit Trampolin</u> 07.01. – 31.03.2020 von 19:30 - 20:30 12 x mit Magdalena im Zegala 66,- € Anmeldung erforderlich
<u>Yoga - Fascial - Flow</u> 07.01. – 31.03.2020 von 20:00 - 21:00 12 x mit Marianne in der Grundschule 60,- €

Mittwoch Nachmittag
<u>Rücken + Alltagstraining für Seniorinnen und Senioren</u> 08.01. – 01.04.2020 von 16:00 – 16:45 12 x mit Irmgard im Zegala 57,- €
<u>Gesunder schmerzfreier Rücken</u> 08.01. – 01.04.2020 von 17:00 – 18:00 12 x mit Irmgard im Zegala 66,- €
<u>ZUMBA - Fitness + Yoqa - Pilates</u> 08.01. – 01.04.2020 von 18:00 – 19:00 12 x mit Sabine im Zegala 66,- €
<u>Bodystyling mit Trampolin</u> 08.01. – 01.04.2020 von 19:00 – 20:00 12 x mit Sabine im Zegala 66,- €

Donnerstag Nachmittag
<u>Ab 09.01.2020 17:00 Reha - Sport</u>
<u>Swinging - Rücken mit Trampolin</u> 09.01. – 02.04.2020 von 18:00 – 19:00 12 x mit Irmgard im Zegala 66,- € Anmeldung erforderlich
<u>Bodystyling</u> 09.01. – 02.04.2020 von 19:00 – 20:00 12 x mit Irmgard im Zegala 66,- €
JUMPING - Fitness - Basic 20:00 - 20:45 Uhr
<u>Eine Wohltat für den Rücken mit Feldenkrais</u> Do. 16.01. - 02.04.2020 11 Kursabende mit 2 Kursen von 18:00 - 19:00 und 19:15 - 20:15 Uhr mit Inge Schuster in der Lorystr. 26 88,- € pro Kurs