

Gesundheitsprogramm 2014/2015

Planung 2. Kursdurchgang im Zeitraum 10. November 2014 bis 3. Februar 2015

Die „grünen“ Kurse finden statt, die „lila“ Kurse finden voraussichtlich statt (hier fehlen jeweils noch 2 Anmeldungen), bei den anderen Kursen fehlen für die Durchführung noch mindestens 4 Teilnehmer.

Anmeldungen sind noch für alle Kurse möglich:

KursNr.	Kurs	Tag	Zeit	Ort
GM39	Express Callanetics	Mo.	12.30 - 13.00	Sportraum Haus 41
GM40	Pilates	Mo.	14.45 - 15.45	Sportraum Haus 41
GM41	Bauch-Beine-Rücken mit Pezziball	Mo.	15.45 - 16.45	Sportraum Haus 41
GM42	Yoga	Mo.	16.45 - 17.45	Sportraum Haus 41
GM43	Step Aerobic	Mo.	18.00 - 19.00	Sportraum Haus 41
GM44	Kick fit	Mo.	19.00 - 20.00	Sportraum Haus 41
GM45	Express Pilates	Di.	06.45 - 07.15	Sportraum Haus 41
GM46	Express Power-Yoga	Di.	07.20 - 07.50	Sportraum Haus 41
GM52	Express Bauch-Beine-Rücken Pezziball	Di.	12.30 - 13.00	Sportraum Haus 41
GM53	Yoga	Di.	14.45 - 15.45	Sportraum Haus 41
GM54	Step Aerobic	Di.	15.45 - 16.45	Sportraum Haus 41
GM55	Latin Dance Aerobic	Di.	16.45 - 17.45	Sportraum Haus 41
GM57	Pilates	Di.	18.15 - 19.15	Sportraum Haus 41
GM58	Callanetics	Mi.	14.30 - 15.30	UFK, Physiotherapie
GM59	Pilates	Mi.	15.30 - 16.30	UFK, Physiotherapie
GM60	Workout mit Theraband	Mi.	15.45 - 16.45	Sportraum Haus 41
GM61	Bauch-Beine-Rücken	Mi.	16.45 - 17.45	Sportraum Haus 41
GM62	Fatburner	Mi.	17.00 - 18.30	Sportraum Haus 41
GM65	Bauch-Beine-Rücken	Do.	16.30 - 17.30	Sportraum Haus 41
GM66	Workout mit Theraband	Do.	17.30 - 18.30	Sportraum Haus 41
GM67	Pilates Plus	Fr.	07.00 - 08.00	Sportraum Haus 41