

# Kursplan/Präventionssport

- findet in der Hauptstraße 46 statt -

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:30 Hüftschule Christel Edelmann		8:00 Yoga Kerstin Weigel	8:30 Fit in den Tag Ute Dingler	8:45 Rückenfit mit Baby Julia Rechthaler
9:30 Hüftschule Christel Edelman	9:30 Sturzprophylaxe Christel Edelmann	9:45 Sturzprophylaxe Christel Edelmann		
		11:00 Hüftschule Christel Edelmann	10:00 Knieschule Kerstin Weigel	10:00 Rückenfit Julia Rechthaler
		12:00 Rückenfit Kira Röhm		11:15 Knieschule Moritz Weise
				15:45 Body Fit Franziska Veit
16:30 Mix-Circle-Training Franziska Veit		16:15 Rückenschule Veronika Bittner-Wysk		
	17:00 Qi Gong Silke Nagel		17:00 Fit mit Musik Kira Röhm	
18:00 Yoga Kerstin Weigel	18:15 Rückenfit Kira Röhm	17:45 Yoga Jenny Seemüller	18:00 Pilates Kira Röhm	
	19:30 Rückenfit Kira Röhm	19:00 Yoga Jenny Seemüller		

Bringen Sie bitte zu jedem Termin Sportschuhe und ein Handtuch mit.  
Terminabsagen bitte 24h im Voraus.