

Kursplan: Fitness + Workout

	Uhrzeit	Kurs	Übungsleiter	Telefonnummer	Ort / Raum
Montag	10.00 – 11.00	Fit + Beweglich 60 plus (für Damen)	Anni Seiler	0821 605679	Sportheim Gymnastikraum
Montag	18.30 – 19.30	Damengymnastik	Inge Häuslmeier	0821 712612	Schulturnhalle Stätzling
Montag	19.30 – 20.30	Damengymnastik	Inge Häuslmeier	0821 712612	Schulturnhalle Stätzling
Montag	20.30 – 21.30	Fit in die Woche	Alex Hochreiter	0179 7888130	Sportheim Gymnastikraum
Dienstag	18.15 – 19.15	Bodyforming	Sandra Gollwitzer	0171 8005810	Sportheim Gymnastikraum
Dienstag	19.30 – 20.30	Ski- und Konditionsgymnastik	Antonie Förster	0821 464449	Sportheim Gymnastikraum
Mittwoch	19.30 – 20.30	Wirbelsäulen-Gymnastik	Anita Marquardt	0821 782211	Sportheim Gymnastikraum
Donnerstag	18.00 – 19.00	BBP - Bauch Beine Po	Brigitte Straub	0821 40883244	Sportheim Gymnastikraum
Donnerstag	19.15 – 20.15	Yoga für Einsteiger	Brigitte Straub	0821 40883244	Sportheim Gymnastikraum
Donnerstag	20.00 – 21.30	Herren-Gymnastik mit SV Wulfertshausen	Christian Maertz	0821 781753	Schulturnhalle Stätzling

Nordic Walking

Montag	9.00 – 10.30	Quer durch den Derchinger Wald	Werner Rebold	0175 8553061	Treffpunkt bitte tel. erfragen
Dienstag	9.30 – 10.30	Lauftreff um den Autobahnsee (ohne ÜL)	Lydia Kaut	0821 781549	Treffpunkt Autobahnsee mittlerer Parkplatz
Mittwoch	8.30 – 10.00	Quer durch den Derchinger Wald (ohne ÜL)	Herma Diepolder	0821 7849850	Treffpunkt bitte tel. erfragen