

# Kursübersicht

Tag	Uhrzeit		Kurs	Ort	Trainer
Montag	08:00	10:00	freies Training	Fitness-Studio	Michi
	08:30	09:30	Fit in die Woche	Spiegelraum	Steffi
	09:30	10:30	Antara 50+	Spiegelraum	Michi
	15:00	19:00	freies Training	Fitness-Studio	
	15:00	16:00	Turnen 4-6 J.	gr. Halle	Angelika + Michi
	16:00	17:00	Turnen Eltern/Kind	gr. Halle	Angelika
	16:15	17:15	Antara Rücken	Spiegelraum	Michi
	17:15	18:15	Zumba	Spiegelraum	Kerstin
	18:15	19:15	Fit-Gym findet z.Zt nicht statt	Spiegelraum	Angelika
	19:00	20:00	Kardio Fit	Fitness-Studio	Michi
	19:00	20:00	Laufgruppe	Sportplatz / Halle C	Hermann
	19:30	20:30	Bootcamp	Spiegelraum	Steffi

Dienstag	08:15	09:15	Antara Rücken	Spiegelraum	Michi
	09:15	10:15	Kardio Fit	Fitness-Studio	Kalli
	09:30	10:30	Antara 50+	Spiegelraum	Michi
	15:00	20:00	freies Training	Fitness-Studio	
	15:00	16:15	Turnen ab 7 J.	Halle D	Michi
	16:45	17:45	Antara Rücken	Spiegelraum	Anke
	17:15	18:15	Fit4Teens	gr. Halle	Michi
	17:45	18:45	Antara Rücken	Spiegelraum	Anke
	17:45	19:15	Crossover	Halle D	Benny + André
19:00	20:00	Fit-Gym	Spiegelraum	Angelika	

Mittwoch	08:15	09:15	Kardio Fit	Fitness-Studio	Hermann
	15:00	18:00	freies Training	Fitness-Studio	
	15:00	16:00	Kinder Leichtathletik	Halle D / Platz	Brita
	15:00	16:00	Dance4Kids I	Spiegelraum	Michi
	16:00	17:00	Dance4Kids II	Spiegelraum	Michi
	17:15	18:15	Antara Rücken	Spiegelraum	Anke
	18:15	19:15	Kardio Fit	Fitness-Studio	Michi
	18:15	19:15	aktiv und vital	Halle D	Steffi
	18:20	19:20	Beckenboden	Jugendraum	Anke
	18:30	19:30	Dance4Teens	Spiegelraum	Carina
	19:00	21:00	Trimm Dich Sen. Herren	Halle C	Hermann
	19:30	20:30	Antara Rücken	Spiegelraum	Anke
	19:30	20:30	Fit & Gesund	Halle D	Steffi
	20:30	22:00	Simply Dance	Halle D	Dörte

Donnerstag	08:00	10:00	freies Training	Fitness-Studio	Michi
	15:00	19:00	freies Training	Fitness-Studio	
	15:00	16:00	Turnen 5-8 J.	Halle D	Angelika + Michi
	16:00	17:00	Turnen Eltern/Kind	Halle D	Angelika + Michi
	17:15	18:15	Antara Einsteiger	Halle D	Michi
	18:30	19:30	50+	Halle D	Michi
	19:00	20:00	Kardio Fit	Fitness-Studio	Anke
	19:45	20:45	Antara	Spiegelraum	Michi

Freitag	08:30	09:30	Kardio Fit	Fitness-Studio	Hermann
	14:30	15:30	Judo 1.Klasse	Halle E	Hans-Georg
	15:30	17:00	Judo 2.-4. Klasse	Halle E	Hans-Georg
	15:00	20:00	freies Training	Fitness-Studio	Christian
	15:00	16:00	Antara Rücken	Spiegelraum	Anke