



HERBSTKURSE 2024 - FITNESS

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:00 – 10:45					9:00 - 9:45 Uhr 70+ Sesselturnen mit Sonja (Seelsorgestelle Treffling)		
15:30 – 16:50			15:30 – 16:30 Uhr KOORDI Turnen mit Schüler mit Gitta (VS Treffling)	15:50 – 16:50 Uhr KOORDI Turnen mit Schüler mit Gitta (VS Treffling)			
16:30 – 18:00	17:00 – 17:55 Uhr 50 + und fit mit Lauren (Seelsorgestelle Treffling)	16:30 – 17:30 Uhr Kinderyoga mit Andrea (Seelsorgestelle Treffling)	16:35 – 17:35 Uhr Eltern-Kind-Turnen mit Gitta (VS Treffling)	17:00 – 18:00 Uhr Eltern-Kind-Turnen mit Gitta (VS Treffling)			
17:30 – 19:00	18:00 – 19:00 Uhr Yoga * mit Lauren (Seelsorgestelle Treffling)	18:00 – 19:00 Uhr BodyArt mit Theresa (Seelsorgestelle Treffling)	17:40 – 18:35 Uhr (Kurs 1) 18:45 – 19:40 Uhr (Kurs 2) Bewegungstraining mit Sonja (VS Treffling)	17:30 – 18:45 Uhr Yoga (Kurs 1) mit Nicola (Seelsorgestelle Treffling)			18:00 – 19:00 Uhr HIIT (Level 1) * mit Corina (VS Treffling)
19:00 – 20:50			19:00-20:00 Uhr Sommer (19:50 – 20:50 Uhr Winter) HIIT (Level 2) * mit Corina (VS Treffling)	19:00 – 20:15 Uhr Yoga (Kurs 2) mit Nicola (Seelsorgestelle Treffling)			19:00 – 20:00 Uhr Zirkeltraining (zur Zeit nicht angeboten)

Vor Kursteilnahme bitte um Kontaktaufnahme mit den jeweiligen Trainerinnen bzgl. der Örtlichkeiten!

Sonja 0660/5549496
Corina 0664/88909203
Theresa 0664/3835361
Gitta 0664/9135196

Lauren 0660/4051352
Nicola 0664/5202932
Andrea 0699/11589844

** Diese Kurse finden ganzjährig statt.*