



## HERBSTKURSE 2024 - FITNESS

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