

Kursplan - Frühjahr 2023

W = Winter-Ferien  
 F = Faschings-Ferien  
 O = Oster-Ferien

Stand: 17.12.2022

Jan '23	Feb '23	März '23	Apr '23	Mai '23
Body Pump mit Pom			O	
W	Sanftes Yoga		O	
W	Yoga		O	
W	Tai Chi f. Anf. + Geübte	F Tai Chi f. Anf. + Geübte	O	
W	Qigong	F Qigong	O	
W	Fit v. K.-F. I	F Fit v. K.-F. I	O	Fit v. K.-F. I
W	Fit v. K.-F. II	F Fit v. K.-F. II	O	Fit v. K.-F. II
W	Yoga 1		O	
W	Yoga 2		O	
W	Zumba	F Zumba	O	

Kurs	Anzahl	Zeitraum	Wochentag	Uhrzeit	Ort
Body Pump m. Pom	10x	05.01.-30.03.23	donnerstags	19.15 - 20.15	Gymraum
Sanftes Yoga	10x	ab 09.01.23	montags	16.45 - 18.00	Gymraum
Yoga	10x	ab 09.01.23	montags	18.30 - 19.45	Gymraum
Tai Chi f. Anf.+Geübte	10x	11.01.-22.03.23	mittwochs	18.45 - 19.45	Gymraum
Qigong	10x	11.01.-23.03.23	mittwochs	20.00 - 21.00	Turnhalle Althausen
Fit v. K.-F. I	15x	12.01.-11.05.23	donnerstags	18.00 - 19.00	Turnhalle Althausen
Fit v. K.-F. II	15x	12.01.-11.05.23	donnerstags	19.15 - 20.15	Turnhalle Althausen
Yoga 1	10x	ab 13.01.23	freitags	17.15 - 18.30	Gymraum
Yoga 2	10x	ab 13.01.23	freitags	19.00 - 20.15	Gymraum
Zumba	8x	14.01.-25.03.23	samstags	17.30 - 18.30	Turnhalle Althausen