

Kursplan - Herbst 2022

S = Sommer-Ferien
H = Herbst-Ferien
W = Winter-Ferien

Stand: 12.09.2022

	Sep '22	Okt '22	Nov '22	Dez '22
S	Sanftes Yoga		Sanftes Yoga	W W
S	Hatha Yoga mo		Hatha Yoga montags	W W
S	Pilates			W W
S	Tai Chi Einsteiger			W W
S	Tai Chi Fortgeschr.			W W
S	Qigong	H	Qigong	W W
S	Body Pump mit Pom			W W
S	Hatha Yoga I			W W
S	Hatha Yoga II			W W
S	Fit v. K.-F. I	H	Fit v. K.-F. I	W W
S	Fit v. K.-F. II	H	Fit v. K.-F. II	W W
S		H	Skigym.	W W

Kurs	Anzahl	Zeitraum	Wochentag	Uhrzeit	Ort
Sanftes Yoga	10x	ab 12.09.22	montags	16.45 - 18.00	Gymraum
Hatha Yoga	10x	ab 12.09.22	montags	18.30 - 19.45	Gymraum
Pilates	8x	20.09.-15.11.22	dienstags	17.15 - 18.15	Gymraum
Tai Chi Einsteiger	10x	14.09.-23.11.22	mittwochs	17.30 - 18.30	Gymraum
Tai Chi Fortgeschr.	10x	14.09.-23.11.22	mittwochs	18.45 - 19.45	Gymraum
Qigong	10x	14.09.-23.11.22	mittwochs	20.00 - 21.00	Turnhalle Althausen
Body Pump m. Pom	8x	15.09.-03.09.22	donnerstags	19.15 - 20.15	Gymraum
Hatha Yoga I	10x	ab 16.09.22	freitags	17.15 - 18.30	Gymraum
Hatha Yoga II	10x	ab 16.09.22	freitags	19.00 - 20.15	Gymraum
Fit v. K.-F. I	10x	22.09.-01.12.22	donnerstags	18.00 - 19.00	Turnhalle Althausen
Fit v. K.-F. II	10x	22.09.-01.12.22	donnerstags	19.15 - 20.15	Turnhalle Althausen
Skigymnastik	5x	12.11.-17.12.22	samstags	17.00 - 18.00	Turnhalle Althausen