

Kursplan - 1. Quartal 2024

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

Stand: 30.11.2023

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

Kurs	Anzahl	Zeitraum	Wochentag	Uhrzeit	Ort
Body Pump m. Pom I	12x	04.01.-21.03.24	donnerstags	18.00 - 19.00	Gymraum
Body Pump m. Pom II	12x	04.01.-21.03.24	donnerstags	19.15 - 20.15	Gymraum
Sanftes Yoga	10x	ab 08.01.24	montags	16.45 - 18.00	Gymraum
Yoga	10x	ab 08.01.24	montags	18.30 - 19.45	Gymraum
Tai Chi f. Anf.+Geübte	10x	10.01.-13.03.24	mittwochs	18.45 - 19.45	Gymraum
Qigong	10x	10.01.-13.03.24	mittwochs	20.00 - 21.00	Turnhalle Althausen
Fit v. K.-F. I	8x	11.01.-21.03.24	donnerstags	18.00 - 19.00	Turnhalle Althausen
Fit v. K.-F. II	8x	11.01.-21.03.24	donnerstags	19.15 - 20.15	Turnhalle Althausen
Yoga 1	10x	ab 12.01.24	freitags	17.15 - 18.30	Gymraum
Yoga 2	10x	ab 12.01.24	freitags	19.00 - 20.15	Gymraum
Zumba	10x	13.01.-04.05.24	samstags	17.30 - 18.30	Turnhalle Althausen