


Kursplan für Januar ab 10.01.2022

MO
09:30 Uhr Pilates Matte fester Kursblock Eva
16:00 Uhr RehaKIDS 
17:00 Uhr Antara® Starker Rücken Nina
18:15 Uhr Antara® Starker Rücken ONLINE Nina
18:15 Uhr Pilates Matte Simone
19:30 Uhr Pilates für Männer Simone

DI
17:00 Uhr Pilates Matte Simone
17:15 Uhr fester Kursblock Yin Yoga Jan-Eric
18:30 Uhr Feetup Yoga Einsteiger ONLINE Simone
18:30 Uhr Hatha Yoga Basic Jan-Eric
19:45 Uhr Jumping Fitness Sveni

MI
16:15 Uhr  Kick Taekwondo® Isa
17:15 Uhr Sanftes Pilates fester Kursblock für Einsteiger, Ältere und Teilnehmer mit Einschränkungen Simone
18:30 Uhr Medical Jumping® fester Kursblock Kathi
19:30 Uhr Pilates Matte Simone
19:30 Uhr Stunde nach Ausschreibung ONLINE Team

DO
08:30 Uhr Pilates Matte Simone
09:45 Uhr Aktiv 60+ Nina
10:00 Uhr Pilates Matte ONLINE Simone
16:00 Uhr  RehaKIDS
18:00 Uhr TRX® Suspension Training Eva
19:10 Uhr TRX® Suspension Training Eva
18:15 Uhr Pilates Matte ONLINE Simone
19:15 Uhr Pilates Gerätetraining Kleingruppe Simone
20:30 Uhr Kurs nach Ausschreibung

FR
08:00 Uhr Hatha Vinyasa Yoga Simone
08:45 Uhr Antara® Starker Rücken Nina
17:30 Uhr Medical Jumping® fester Kursblock Kathi
18:30 Uhr TRX® Suspension Training Kathi

SA
09:30 Uhr Jumping KIDS (ab 9 Jahren) fester Kursblock Chiara 
10:45 Uhr Yoga mit Babybauch (75min) fester Kursblock Simone

SO
10 Uhr / 17 Uhr Kurs nach Ausschreibung Team
18:30 Uhr Functional Flow ONLINE Team

REHASPORT	
Montag	16:30 Uhr 17:30 Uhr Turnhalle Oberspeltach
Dienstag 	16:15 Uhr für Teilnehmer mit oder nach einer Krebserkrankung Sportscheune Eulenhof
Dienstag	18:30 Uhr Turnhalle Oberspeltach
Mittwoch	08:00 Uhr Turnhalle Oberspeltach
Donnerstag	18:30 Uhr Turnhalle Oberspeltach
Donnerstag	17:15 Uhr ONLINE-Stunde via Livestream (incl. Aufzeichnung)
Freitag	10:00 Uhr Sportscheune Eulenhof