Fitness und VHS

Uhrzeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
	Jägerberschule	Martinusheim	Jägerberschule	Martinusheim	Jägerberschule	Martinusheim	Jägerberschule	Martinusheim	Jägerberschule	Martinusheim
08:15										
08:30				***Fitness & Gesundheit*** Bauch- und Rückenkurs für Frauen mit Martina						***Fitness & Gesundheit*** Bauch- und Rückenkurs für Frauen mit Martina
08:45										
09:00										
09:15										
09:30						***Fitness & Gesundheit*** Fit im Alter 50+ und Entspannung mit Martina #große Halle Niedermark				
09:45				***Fitness & Gesundheit*** Seniorensport "Hockergymnastik" mit Martina			***Fitness & Gesundheit*** Fit & Mobil mit Martina			
10:00										
10:15										
10:30										
10:45							***Fitness & Gesundheit*** Wirbelsäulengymnastik mit Martina			
11:00				***Fitness & Gesundheit*** Seniorensport mit Martina	***Fitness & Gesundheit*** Rehasport mit Martina					
11:15										
11:30										
11:45							***Fitness & Gesundheit*** Pilates mit Martina			
12:00										
12:15										
12:30										
15:00										
15:15										
15:30										
15:45										
16:00									***Fit4Kids*** Kindertanzen II (3-5) mit Paula ***#Jägerbergschule***	
16:15										
16:30										
16:45										
17:00					**Fitness & Gesundheit Pilates Anfänger II**					
17:15										
17:30										
17:45										
18:00									***Fit4Kids*** Kindertanzen (6-8) mit Paula ***#Jägerbergschule***	
18:15	**Fitness & Gesundheit** Rehasport mit Martina				**Fitness & Gesundheit** Pilates Anfänger II					
18:30										
18:45										
19:00										
19:15	**Fitness & Gesundheit** Wirbelsäulengymnastik mit Martina				**Fitness & Gesundheit** Pilates Fortgeschritten					
19:30										
19:45										
20:00										
20:15										
20:30										
20:45										
21:00										