

Kurse für Frauen

DIENSTAG

Seniorinnensport*

Di, 07.11., 14.00 - 15.00 Uhr

wöchentlich

Di, 07.11., 15.00 - 16.00 Uhr

wöchentlich

Fit und standfest im Alltag*

Di, 07.11., 16.15 - 17.15 Uhr

7x

Klang am Abend

Di, 14.11., 19.00 - 20.30 Uhr, Kosten: 9,- €

1x

Di, 12.12., 19.00 - 20.30 Uhr, Kosten: 9,- €

1x

Bitte bis Freitag vor Kursbeginn anmelden

MITTWOCH

Pilates I

Mi, 01.11., 15.45 - 16.30 Uhr, Kosten: 40,-€

8x

Pilates II

Mi, 01.11., 17.00 - 17.45 Uhr, Kosten: 40,-€

8x

DONNERSTAG

Rückenschule/Pilates

Do, 02.11., 9.00 - 10.30 Uhr

wöchentlich

Qigong

Auf Nachfrage

Klang am Mittag

Do, 23.11., 12.30 - 14.00 Uhr, Kosten: 9,- €

1x

Bitte bis 21.11. anmelden

Sport mit Frau Lusche

Do, 02.11., 9.00 - 10.30 Uhr

wöchentlich

Yoga sanft

Do, 02.11., 18.30 - 19.45 Uhr, Kosten 84,- €

7x

FREITAG

Seniorinnensport*

Fr, 03.11., 13.30 - 14.30 Uhr

wöchentlich

Yoga sanft - Schwerpunkt Beckenboden**

Fr, 03.11., 9.30 - 11.00 Uhr, Kosten 62,50 €

5x

*Kosten sind bei der Kursleiterin zu erfragen

** anerkannter Präventionskurs der KK