

KURSANGEBOT FÜR ERWACHSENE

Tag Uhrzeit	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
07:45					Feel Good Flow 45'
08:45				Wirbelsäulengymnastik 60'	
09:45		Fit & Gesund 60+ 75'		Aero Baby Fitness 60'	
17:30	Männer Workout 60'	Wushu 90'		Tai Ji 90'	Wushu 90'
18:00			Aerobic 60'		
18:30				Rope Skipping 16+ 90'	
19:00	Step Aerobic 60'		BodyFit 60'		
19:30	Fit & Gesund 30+ 75'				
20:00	Yoga 90'	Pilates 60'	Show Tanz Erwachsene SHOW TASTIC 120'		
Turnhalle 35. GS Bünaustr. 12		Margon ARENA	Erlweinturnhalle	Turnhalle Badweg 2	