

## Kursangebot ab Februar 2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sa/So
<b>Workout</b> 09.00-10.00 Kursraum moderat	<b>REHA Orthopädie</b> 09.00-09.45 Kursraum moderat-intensiv		<b>REHA Orthopädie</b> 09.00-09.45 Kursraum moderat-intensiv		
<b>Kinderturnen</b> 5-7 Jahre 16.00-17.00 Sporthalle	<b>Fit Goldies I</b> 10.00-10.55 Kursraum moderat				<b>Specials</b> gemäß Aushang
	<b>Fit Goldies II</b> 11.00-11.55 Kursraum moderat	<b>Outdoor Kindersport</b> 16.00-17.00 3-6 Jahre 17.00-18.00 6-9 Jahre			
	<b>Seniorenfit</b> 14.30-15.30 Kursraum leicht-moderat	<b>Dance Kids</b> (ab 10 J.) 16.15-17.15 Kursraum moderat			Aufgrund der aktuellen Regelungen kann es zu Einschränkungen kommen. Anmeldungen für Studio und Kurse sind erforderlich! Infos und Aktuelles unter <a href="http://www.mylieih.de">www.mylieih.de</a>
<b>REHA Herzsport</b> 18.00-19.00 Sporthalle leicht-moderat	<b>Eltern-Kind-Turnen</b> (2-4J) 16.00-17.00 Sporthalle 17.00-18.00	<b>HOT IRON I/II/X</b> 17.45-18.45 Kursraum intensiv	<b>REHA Lungensport</b> 16.30-17.30 Kursraum leicht-moderat	<b>HOT IRON I/II/X</b> 17.00-18.00 Kursraum intensiv	
<b>REHA Orthopädie</b> 17.45-18.30 Kursraum moderat	<b>REHA Orthopädie</b> 16.30-17.15 Kursraum moderat	<b>Rückenfit</b> 19.00-19.55 Kursraum moderat	<b>Eltern-Kind-Turnen</b> (2-4J) 16.00-17.00 Sporthalle	<b>Indoor Cycling</b> 18.15-19.15 Kursraum moderat-intensiv	
<b>HOT IRON I/II/X</b> 18.30-19.30 Kursraum intensiv	<b>Faszientraining</b> 17.30-18.15 Kursraum moderat	<b>Fitnessboxen</b> 20.00-21.00 Kursraum intensiv	<b>Psychomotorik</b> 17.30-19.00 Sporthalle leicht-moderat		Vereinsangebote sind rot markiert.
<b>Jedermann Fit</b> 19.00-20.00 Sporthalle leicht-moderat	<b>Slingtraining</b> 18.15-19.00 Kursraum moderat-intensiv	<b>Jedermann Cardio</b> 20.00-21.00 Sporthalle leicht-moderat	<b>ZUMBA</b> 17.45-18.45 Kursraum moderat-intensiv		
<b>REHA Orthopädie</b> 19.30-20.15 Kursraum moderat	<b>Indoor Cycling</b> 19.00-20.00 Kursraum intensiv		<b>Hatha Yoga</b> 19.00-20.15 Kursraum leicht		