

Kursangebot ab März 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sa/So
Workout 09.00-10.00 Kursraum moderat	REHA Orthopädie 09.00-09.45 Kursraum moderat		REHA Orthopädie 09.00-09.45 Kursraum moderat		
Kinderturnen 5-7 Jahre 16.00-17.00 Sporthalle	Fit Goldies 10.00-11.00 Kursraum moderat				Specials gemäß Aushang
REHA Herzsport 18.00-19.00 Sporthalle leicht-moderat	Seniorenfit 14.30-15.30 Kursraum leicht-moderat		REHA Lungensport 16.30-17.30 Kursraum leicht-moderat		Anmeldungen für Kurse sind erwünscht Infos und Aktuelles unter www.mylieih.de
REHA Orthopädie 17.45-18.30 Kursraum moderat	Eltern-Kind-Turnen (2-4J) 16.00-17.00 Sporthalle 17.00-18.00	HOT IRON I/II/X 18.00 - 19.00 Kursraum moderat	Eltern-Kind-Turnen (2-4J) 16.30-17.30 Sporthalle		
HOT IRON I/II/X 18.30-19.30 Kursraum moderat	REHA Orthopädie 16.30-17.15 Kursraum moderat	Rückenfit* 1.Mi/Monat Flexi 19.05-19.55 Kursraum moderat	Kinderturnen (4-7 J)* 17.30-18.45 Sporthalle	HOT IRON I/II/X 17.00-18.00 Kursraum moderat	
Jedermann Fit 19.00-20.00 Sporthalle leicht-moderat	Entspannung + gerade 17.30-18.45 Kalenderwoche Kursraum leicht	Fitnessboxen 20.00-21.00 Kursraum intensiv	ZUMBA 18.00-19.00 Kursraum moderat	Indoor Cycling 18.15-19.15 Kursraum moderat-intensiv	Vereinsangebote sind rot markiert.
REHA Orthopädie 19.30-20.15 Kursraum moderat	Indoor Cycling 19.00-20.00 Kursraum intensiv	Jedermann Cardio 20.00-21.00 Sporthalle leicht-moderat	Hatha Yoga 19.00-20.15 Kursraum leicht		