

<b>Montag Vormittag</b>
<b><u>Yoga - Fascial - Flow</u></b> 07.01. – 08.04.2019 von 9:00 – 10:00 13 x mit Marianne im Zegala 65,- €
<b><u>Rücken + Alltagstraining für Seniorinnen und Senioren</u></b> 07.01. – 08.04.2019 von 10:00 – 10:45 13 x mit Marianne im Zegala 54,- €
<b><u>Mama wieder fit, Kind darf mit</u></b> 07.01. – 25.02.2019 von 11:00 – 12:00 8 x mit Sophia im Zegala 56,- €

<b>Dienstag Vormittag</b>
<b><u>Pilates</u></b> 08.01. – 09.04.2019 von 8:30 – 9:30 13 x mit Irmgard im Zegala 65,- €
<b><u>JUMPING - Fitness 09:30 Uhr</u></b>
<b><u>Functional - Workout</u></b> 08.01. – 09.04.2019 von 10:15 – 11:15 13 x mit Sabine im Zegala 65,- €

<b>Mittwoch Vormittag</b>
<b><u>Pilates für den Rücken</u></b> 09.01. – 10.04.2019 von 8:15 – 9:00 13 x mit Irmgard im Zegala 54,- €
<b><u>Pilates</u></b> 09.01. – 10.04.2019 von 9:00 – 10:00 13 x mit Irmgard im Zegala 65,- €
<b><u>Basic - Step</u></b> 09.01. – 10.04.2019 von 10:00 – 10:30 13 x mit Irmgard im Zegala 33,- €

<b>Donnerstag Vormittag</b>
<b><u>Beckenboden - Vital - Training</u></b> 10.01. – 11.04.2019 von 8:45 – 09:30 13 x mit Sabine im Zegala 54,- €
<b><u>ZUMBA - Fitness - Figur</u></b> 10.01. – 11.04.2019 von 9:30 – 10:30 13 x mit Sabine im Zegala 65,- €
<b><u>Roll - deine Faszien fit</u></b> 10.01. – 11.04.2019 von 10:30 – 11:00 13 x mit Sabine im Zegala 33,- €

<b>Montag Nachmittag</b>
<b><u>gesunde - bewegliche Gelenke stabiler Rücken</u></b> 07.01. – 08.04.2019 von 17:00 - 18:00 13 x mit Irmgard in der Grundschule 65,- €
<b><u>JUMPING - Fitness 17:00 - 17:45 Uhr 17:45 - 18:30 Uhr</u></b>
<b><u>Power - Hour</u></b> 07.01. – 08.04.2019 von 18:00 - 19:00 13 x mit Irmgard in der Grundschule 65,- €
<b><u>ZUMBA - Fitness - Figur</u></b> 07.01. – 08.04.2019 von 18:30 – 19:30 13 x mit Sabine im Zegala 65,- €
<b><i>zertifiziert</i> <u>Männerfitness, Starker Rücken</u></b> 07.01. – 08.04.2019 von 19:30 – 20:30 13 x mit Andi Rinesch im Zegala 78,- €

<b>Dienstag Nachmittag</b>
<b><u>Teenie Jump &amp; Dance (9 - 14J) 15:00 - 16:00 Uhr</u></b>
<b><u>Mini Jump &amp; Fun (3 - 6J) 16:00 - 17:00 Uhr</u></b>
<b><u>Kids Jump &amp; Fun (8 - 11J) 17:00 - 18:00 Uhr</u></b>
<b><u>Pilates</u></b> 08.01. – 09.04.2019 von 18:00 – 19:00 13 x mit Irmgard in der Grundschule 65,- €
<b><u>JUMPING - Fitness 18:00 - 18:45 Uhr 18:45 - 19:30 Uhr</u></b>
<b><u>Yoga - Fascial - Flow</u></b> 08.01. – 09.04.2019 von 20:00 - 21:00 13 x mit Marianne in der Grundschule 65,- €

<b>Mittwoch Nachmittag</b>
<b><u>Rücken + Alltagstraining für Seniorinnen und Senioren</u></b> 09.01. – 10.04.2019 von 16:00 – 16:45 13 x mit Irmgard im Zegala 54,- €
<b><u>Gesunder schmerzfreier Rücken</u></b> 09.01. – 10.04.2019 von 17:00 – 18:00 13 x mit Irmgard im Zegala 65,- €
<b><u>ZUMBA - Fitness + Pilates</u></b> 09.01. – 10.04.2019 von 18:00 – 19:00 13 x mit Sabine im Zegala 65,- €
<b><u>Bodystyling mit Trampolin</u></b> 09.01. – 27.02.2019 von 19:00 – 20:00 8 x mit Sabine im Zegala 40,- €
<b><u>JUMPING - Fitness - Basic 20:00 Uhr</u></b>

<b>Donnerstag Nachmittag</b>
<b><u>Basic - Swinging - Rücken</u></b> 10.01. – 11.04.2019 von 18:00 – 19:00 13 x mit Irmgard im Zegala 65,- € Anmeldung erforderlich
<b><u>Bodystyling</u></b> 10.01. – 11.04.2019 von 19:00 – 20:00 13 x mit Irmgard im Zegala 65,- €
<b><u>Basic - Swinging - Rücken</u></b> 10.01. – 21.02.2019 von 20:00 – 21:00 7 x mit Magdalena im Zegala 35,- € Anmeldung erforderlich
<b><u>Eine Wohltat für den Rücken mit Feldenkrais</u></b> 24.01. – 21.02.2019 von 18:00 - 19:00 und 19:15 - 20:15 14.03. - 11.04.2019 von 18:00 - 19:00 und 19:15 - 20:15 je 5 x mit Inge Schuster in der Lorystr. 26 pro Kurs 40,- €