



KURSPLAN TV HAUSEN

NEU ab September 2024

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|---|--|---|--|
| | 9.00-10:00 Best Ager Heike | 18:30 -19:30 Jumping Heike | | |
| 18.00 -19.00 Jumping Martina | 10:15 -11:15 Mama Fit, Baby mit Heike | 18:30 -19:30 Hatha Yoga Kerstin | 15:45-16:45 ROLLATOR-Fit (noch offen) Karin | 15:45-16:45 Babys in Bewegung (noch offen) Karin |
| 18:00 -19:00 Step Aerobic Heike | 18:15 -19:15 Gymnastik 50+ Dieter | 18:45 -20:00 Rückensportgruppe Max | 17:00-18:00 BALLance® Kids & Kindertanz 8-10 Jahre Karin | 17:00-17:45 Kindertanz 4-7 Jahre Karin |
| | 19:00 -19:45 BALLance® Karin | 19:30 -20:30 Hot Iron / Langhanteltraining Bettina | 18:00-19:00 Fit durch die Schwangerschaft Karin | 18:00-19:00 Fitness-Cocktail Karin |
| 19:15-20:15 Hot Iron / Langhanteltraining Heike | 20:00 -21.00 Faszi(e)nierendes Workout®/ RückenFit Heike | 20:00-21:00 Fit Mix für Männer & Frauen Heike | 19:00 -20:00 Pilates Ingrid | 19:00 -19:45 Bauch intensiv & Entspannung Karin |
| | 20:00-21:00 YOGA ONLINE Julia | 20:00 -21:00 Pilates Alexandra | | |