

Gymnastik	Angelika	Zoom-Nr.
Montag	09.00 – 09.50 Uhr	838 998 3777
Montag	10.00 – 10.50 Uhr	838 998 3777
Montag	18.15 – 19.05 Uhr	772 252 6356
Dienstag	18.00 – 18.50 Uhr	772 252 6356
Dienstag	19.10 – 20.00 Uhr	772 252 6356
Mittwoch	19.40 – 20.30 Uhr	838 998 3777
Freitag	09.30 – 10.20 Uhr	838 998 3777
Freitag	10.30 – 11.20 Uhr	838 998 3777

Rückengymnastik	Angelika	Zoom-Nr.
Montag	19.15 – 20.05 Uhr	772 252 6356
Donnerstag	10.15 – 11.05 Uhr	838 998 3777
Donnerstag	18.00 – 18.50 Uhr	772 252 6356

Männerymnastik	Angelika	Zoom-Nr.
Mittwoch	17.35 – 18.25 Uhr	838 998 3777

Gymnastik Mixed	Angelika	Zoom-Nr.
Mittwoch	18.35 – 19.25 Uhr	838 998 3777

Seniorengymnastik	Angelika	Zoom-Nr.
Montag	12.30 – 13.20 Uhr	772 252 6356
Mittwoch	9.00 – 09.50 Uhr	838 998 3777
Mittwoch	10.00 – 10.50 Uhr	838 998 3777

Sitzgymnastik	Angelika	Zoom-Nr.
Mittwoch	11.10 – 12.10 Uhr	838 998 3777

Yoga	Silce	Zoom-Nr.
Dienstag	9.00 – 10.30 Uhr	772 252 6356
Donnerstag	19.15 – 20.45 Uhr	772 252 6356

Pilates	Kirsten / Stefi	Zoom-Nr.
Mittwoch	19.15 – 20.05 Uhr	772 252 6356
Donnerstag	9.00 – 09.50 Uhr	772 252 6356
Donnerstag	10.00 – 10.50 Uhr	772 252 6356

Rückbildung	
Freitag	Nach Rücksprache mit Hebamme Janina Bliss, Tel. 0173-4701555

Reha-Sport	Julia / Andrea / Dagmar
Montag	12.00 – 12.45 Uhr
Montag	13.00 – 13.45 Uhr
Montag	18.00 – 18.45 Uhr
Montag	19.00 – 19.45 Uhr
Dienstag	10.20 – 11.05 Uhr
Dienstag	11.00 – 11.45 Uhr
Dienstag	11.30 – 12.15 Uhr
Dienstag	12.00 – 12.45 Uhr
Mittwoch	19.00 – 19.45 Uhr
Mittwoch	20.00 – 20.45 Uhr

Seniorentanz	Angelika	Zoom-Nr.
Montag	13.45 – 14.35 Uhr	772 252 6356
Donnerstag	17.00 – 17.50 Uhr	772 252 6356

Bauchtanz	Amon	Zoom-Nr.
Dienstag	18.10 – 19.00 Uhr	
Dienstag	19.05 – 19.55 Uhr	

Jazztanz	Angelika	Zoom-Nr.
Montag	20.15 – 21.30 Uhr	772 252 6356

HipHop	Kicki	Zoom-Nr.
Montag	20.00 – 20.50 Uhr	838 998 3777

TapDance	Lulu	Zoom-Nr.
Dienstag	18.30 – 20.00 Uhr	838 998 3777
Dienstag	20.15 – 21.45 Uhr	838 998 3777

Gesang	Gabi
Freitags (Zoom!)	18.00 – 19.00 Uhr

Preise	Pro Monat
Gymnastik/Pilates/Tanz/Gesang	€ 34,-
Yoga (1,5 Std.)	€ 45,-
Reha-Sport	Krankenkasse
Kurs-Kombi (2 o. mehr Kurse *)	€ 47,60
Kurs-Kombi mit Yoga *	€ 58,-
Fitness-Zusatz	€ 29,-
Zusatzkurs für Rehasportler	€ 26,-

* Gesang ist in der Kurs-Kombi nicht inkludiert