

# KURSANGEBOT

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
<b>Workout</b> Kursraum 09.00-10.00 <b>moderat</b>	<b>REHA Orthopädie</b> Kursraum 09.00-09.45 <b>moderat</b>		<b>REHA Orthopädie</b> Kursraum 09.00-09.45 <b>moderat</b>		<b>Specials</b> gem. Aushang diverse
<b>Kinderturnen</b> 5-7 Jahre Sporthalle 16.00-17.00	<b>FitGoldies</b> Kursraum 10.00-11.00 <b>moderat</b>	<b>Dance Kids (ab 10 J.)</b> Kursraum 15.30-16.30 <b>moderat</b>			
	<b>SeniorenFit</b> Kursraum 14.30-15.30 <b>leicht-moderat</b>		<b>REHA Lungensport</b> Kursraum 16.45-17.45 <b>leicht-moderat</b>		<b>Sonntag</b>
<b>REHA Herzsport</b> Sporthalle 18.00-19.00 <b>leicht-moderat</b>	<b>Eltern-Kind-Turnen</b> 2-4 Jahre - 2 Gruppen-Halle 16.00-17.00 17.00-18.00	<b>HOT IRON I/II/X</b> Kursraum 18.00-19.00 <b>intensiv</b>	<b>Psychomotorik</b> Sporthalle 16.00-17.00 <b>leicht-moderat</b>	<b>HOT IRON I/II</b> Kursraum 17.00-18.00 <b>intensiv</b>	
<b>REHA Orthopädie</b> Kursraum 17.45-18.30 <b>moderat</b>	<b>REHA Orthopädie</b> Kursraum 16.30-17.15 <b>moderat</b>	<b>RückenFit</b> Kursraum 19.00-20.00 <b>leicht</b>	<b>Psychomotorik</b> Sporthalle 17.30-19.00h <b>leicht-moderat</b>	<b>Indoor Cycling</b> Kursraum 18.15-19.15 <b>moderat-intensiv</b>	
<b>HOT IRON I/II/X</b> Kursraum 18.30-19.30 <b>intensiv</b>	<b>Faszientraining</b> Kursraum 17.30-18.15 <b>moderat</b>	<b>Fitnessboxen</b> Kursraum 20.00-21.00 <b>intensiv-maximal</b>	<b>Nordic Walking</b> Wald/Gelände 17.30-18.30h <b>leicht-moderat</b>		
<b>JedermannFit</b> Sporthalle 19.00-20.00 <b>leicht-moderat</b>	<b>Slingtraining</b> Kursraum 18.15-19.00 <b>moderat-intensiv</b>	<b>JedermannCardio</b> Sporthalle 20.00-21.30 <b>leicht-moderat</b>	<b>Zumba</b> Kursraum 18.00-19.00 <b>moderat-intensiv</b>	<p>Aufgrund der aktuellen Regelungen kann es Einschränkungen kommen. Kursanmeldungen sind erforderlich! Infos unter <a href="http://www.mylieih.de">www.mylieih.de</a> <b>Vereinsangebote sind rot markiert.</b></p>	
<b>REHA Orthopädie</b> Kursraum 19.30-20.15 <b>moderat</b>	<b>Indoor Cycling</b> Kursraum 19.00-20.00 <b>intensiv</b>		<b>Hatha Yoga</b> Kursraum 19.00-20.15 <b>leicht</b>		