



Kursplan KW 42

Montag 14.10.2024	Dienstag 15.10.2024	Mittwoch 16.10.2024	Donnerstag 17.10.2024	Freitag 18.10.2024
Zumba im sitzen 10:00 Uhr	Besenstiel Gymnastik 18:00 Uhr	Sport im liegen 10:00 Uhr	Theraband 18:00 Uhr	Step Aerobic 10:00 Uhr
Hockergymnastik 18:00 Uhr	Power Boxen 19:00 Uhr	live Kochen 17:00 Uhr	Tabata 19:00 Uhr	Rückenfit 17:00 Uhr
Zumba 19:00 Uhr		Spiele-Treff 18:00 Uhr		