



KURSE

Übersicht der Fitness- und Gesundheitskurse: ab Jan. 2017

<u>Tag</u>	<u>Uhrzeit</u>	<u>Kursname</u>	<u>Übungsleiter</u>
Mo	18.45-19.45	WSG (T+F Gymnastikraum)	Marvin Gille
Mi	17.00-18.00	Sen.fitness (T+F Gymnastikraum)	Julia Eschweiler
Do	08.30-09.30	QiGong (S2 Gymnastikhalle)	Daniela Zeller
Do	09.30-10.30	Pilates (S2 Gymnastikhalle)	Daniela Zeller
Do	10.35-11.35	Senioren Pilates (S2 Gymnastikhalle)	Daniela Zeller
Do	17.00-17.45	TRX Einsteiger (Oe-Fit)	Julia Eschweiler
Do	17.45- 18.15	Bauch-Beine-Po (Oe-Fit)	Julia Eschweiler
Do	18.15-18.45	TRX mit Vorkenntnissen (Oe-Fit)	Julia Eschweiler
Fr	09.00-10.00	Wirbelsäulengymnastik (S2 Gymnastikhalle)	Julia Eschweiler
Fr	10.05-11.05	Wirbelsäulengymnastik (S2 Gymnastikhalle)	Julia Eschweiler
Fr	18.15-19.00	Faszien Training / Black Roll (Oe-Fit)	Marvin Gille

(Preise pro Kurs: 5,--€ Mitglieder / 8,--€ Nichtmitglieder / Oe-Fit Mitglieder frei)