



Trainingszeiten

	Beginn	Ende	Einheit	Ort
Montag	18:00	19:00	Bodyforming	Bühne Mühlthalhalle
	19:00	20:00	Walking	Treffpunkt: Waldstadion (Sommer) / Kurhaus (Winter)
	19:00	20:30	Eskrima (philippinische Kampfkunst)	Mühlthalhalle
	20:00	21:30	Power Men	Bühne Mühlthalhalle
Dienstag	17:00	18:00	Body & Rückenfit	Bühne Mühlthalhalle
Mittwoch	08:30	09:30	Nordic Walking	Treffpunkt: Waldstadion
	18:15	19:15	Power Hour	Bühne Mühlthalhalle
	19:15	20:45	Selfcare Yoga	Bühne Mühlthalhalle
Donnerstag	18:00	19:00	Rückenfitness	Bühne Mühlthalhalle
	19:00	20:00	Tai-Chi / Qigong	Bühne Mühlthalhalle
	19:00	20:00	Walking	Treffpunkt: Waldstadion (Sommer) / Kurhaus (Winter)
Freitag	08:30	09:30	Nordic Walking	Treffpunkt: Waldstadion
	17:00	18:00	Hatha Yoga mit Wirbelsäulenmobilisation	Bühne Mühlthalhalle