



Trainingszeiten

	Beginn	Ende	Einheit	Ort
Montag	18:30	19:45	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
	17:30	18:30	Body & Fitness (Krafttraining)	Bühne Mühlthalhalle
	18:30	19:15	HIIT - High Intensiv Interval Training	Bühne Mühlthalhalle
	19:30	20:45	Yoga	Bühne Mühlthalhalle
Donnerstag	19:00	20:00	Rückenfitness	Bühne Mühlthalhalle
	19:00	20:00	Walking	Treffpunkt: Waldstadion (Sommer) / Kurhaus (Winter)
	20:00	21:00	Tai-Chi / Qigong	Bühne Mühlthalhalle
Freitag	08:30	09:30	Nordic Walking	Treffpunkt: Waldstadion
	18:00	19:00	Body Mix	Bühne Mühlthalhalle