

Herbstkurswochenplan

Montag

ab 16:30 Uhr

Krafttraining Männer
Anfrage: 0664/54 28 090

Für alle Kurse ist der
Treffpunkt im VS Turnsaal
Lilienfeld, ausgenommen
Männerfitness (NMS-
Turnsaal/Fußballplatz) und
Krafttraining (Kraftkammer
SC Prefa Lilienfeld).

Dienstag

18:30 - 19:30 Uhr

Zumba® Fitness
Lukas: 0650/20 36 347

19:45 - 20:15 Uhr

CIRCL Mobility™
Lukas: 0650/20 36 347

Mittwoch

15:00 - 15:50 Uhr ab 18.09.2024

MUKI-Turnen (ab 1 1/2 Jahr)
Sophie: 0677/62 898 524

16:00 - 16:50 Uhr ab 18.09.2024

UGOTCHI-Turnen (VS Kinder)
Sophie: 0677/62 898 524

18:00 - 19:00 Uhr

Rückenfit
Hannelore: 0660/49 24 401
Andrea: 0699/11 11 48 00

19:00 - 20:00Uhr

Bodyfit
Monika: 02762/53 664
Roswitha: 0664/39 74 558

18:00 - 21:30 Uhr

Männerfitness
Helmut: 0664/54 28 090

Donnerstag

ab 16:30 Uhr

Krafttraining Frauen
Hannelore: 0660/49 24 401
auf Anfrage!

17:30 - 18:20 Uhr

Pilates
Maria: 0664/39 25 448

18:30 - 19:30 Uhr

Lauftreff „Bergziege“
Renate: 0676/77 72 161