



Herbst Kurse 2020

Uhrzeit	Montag, 21.09.2020	Dienstag, 22.09.2020	Mittwoch, 23.09.2020	Donnerstag, 24.09.2020	Freitag, 25.09.2020
ab 09:00		Mama-Buggy- Outdoortraining 91,00 € Praxis Ulanenpark 10x 09:30-10:25 Uhr Ulla Wippler (ausschließlich outdoor!)			
ab 14:00		MoSi - Mobilität und Sicherheit im Alter * 109,00 € Gymnastikraum Tagesklinik Michelsberg 10x 14:30-15:30 Uhr (2x pro Woche), über 5 Wochen Carina Karanitsch		MoSi - Mobilität und Sicherheit im Alter * 109,00 € Gymnastikraum Tagesklinik Michelsberg 10x 14:30-15:30 Uhr (2x pro Woche), über 5 Wochen Carina Karanitsch	
ab 15:00	Move & Tone Walking mit Kräftigung 91,00 € Treffpunkt Parkplatz Lebenshilfe 10x 15:30-16:30 Uhr Start: 28.09.2020 Claudia Steinfelder (ausschließlich outdoor!)				Rückenfit * 115,00 € Gymnastikraum Rezeption saludis 10x 15:30-16:25 Uhr Beatrix Rahm
ab 16:00				Pilates 91,00 € Gymnastikraum Rezeption saludis 10x 16.30-17.25 Uhr Tasja Melzer	
ab 17:00	Fitnesskurs für Frauen 91,00 € Gymnastikraum Klinikum 10x 17:00-18:00 Uhr Barbara Hahn	Rückenfit * 115,00 € Gymnastikraum Rezeption saludis 10x 16:45-17:40 Uhr Claudia Beuerle	Bodyworkout 91,00 € Gymnastikraum Rezeption saludis 10x 17:00-17:55 Uhr Leandro Scheuring Fernandes	Laufkurs für Fortgeschrittene 91,00 € Rezeption saludis 10x 17:00-18:00 Uhr Toni Parpart (ausschließlich outdoor!)	
	Yoga für Anfänger * 115,00 € Gymnastikraum Rezeption saludis 10x 17:30-18:25 Uhr Sabine Zeh			Dance Fit 91,00 € Gymnastikraum Rezeption saludis 10x 17:30-18:25 Uhr Cordula Horn	
ab 18:00		Body-Workout Coretraining * 115,00 € Gymnastikraum Rezeption saludis 10x 18:00-18:55 Uhr Claudia Beuerle			Yoga * 115,00 € Gymnastikraum Rezeption saludis 10x 18:00-18:55 Uhr Sabine Zeh
	Yoga für Fortgeschrittene * 115,00 € Gymnastikraum Rezeption saludis 10x 18:45-19:40 Uhr Sabine Zeh				

Praxis Ulanenpark	Turnhalle Klinikum Michelsberg	Klinikum Bruderwald	Treffpunkt Parkplatz Lebenshilfe	Gymnastikraum Klinikum Bruderwald
-------------------	-----------------------------------	---------------------	--	--------------------------------------