

# Fitness für Erwachsene

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	<p><b>MütterFit mit Kinderwagen</b> 9:30 – 10:30 Uhr outdoor</p> <p><b>SitzGymnastik</b> 9:45 – 10:45 Uhr Vereinshalle</p> <p>* <b>Fitness 50+</b> 11:00 – 12:00 Uhr Vereinshalle</p> <p><b>BodyFit</b> 15:30 – 16:30 Uhr Vereinshalle</p> <p><b>Hatha-Yoga</b> 16:45 – 17:45 Uhr Vereinshalle</p> <p><b>Yoga**</b> 16:45 – 17:45 Uhr 18:00 – 19:00 Uhr Kindergarten Hoppetosse</p> <p><b>Ski- und Freizeitsport</b> 20:15 – 21:15 Uhr Vereinshalle</p>	<p><b>REHA Lungensport</b> 10:00 – 10:45 Uhr Vereinshalle</p> <p><b>REHA Orthopädie-sport</b> 11:00 – 11:45 Uhr Vereinshalle</p> <p><b>Wirbelsäulengymnastik</b> 18:15 – 19:00 Uhr 19:15– 20:15 Uhr Vereinshalle</p>	<p><b>Frühgymnastik</b> 8:30 – 9:30 Uhr Vereinshalle</p> <p><b>BodyFit</b> 17:00 – 18:00 Uhr Vereinshalle</p> <p><b>Step Aerobic</b> 19:00 – 20:00 Uhr Vereinshalle</p> <p><b>Völkerball</b> 20:00 – 21:30 Uhr Vereinshalle</p>	<p><b>REHA Demenzsport</b> 16:00 – 17:00 Uhr Vereinshalle</p> <p><b>REHA Herzsport</b> 19:00 – 20:30 Uhr Vereinshalle</p>	<p><b>Dance Attack</b> 11:00 – 12:00 Uhr Vereinshalle</p>
<p><b>Gymnastik für alle</b> 16:00 – 17:00 Uhr 17:00 – 18:00 Uhr Vereinshalle</p> <p><b>Yoga**</b> 16:45 – 17:45 Uhr 18:00 – 19:30 Uhr Kindergarten Hoppetosse</p> <p><b>REHA Herzsport</b> 19:30 – 21:00 Uhr Vereinshalle</p>					



\* Kurs über 10 Einheiten 80€ für Nichtmitglieder, 40€ für Mitglieder

\*\*Kindergarten Hoppetosse, Anton-Beusch-Straße 2, 47918 Tönisvorst