

Fitness für Erwachsene

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