

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

	10:00- 11:00 Anti- Aging Kurs Christa Krauskopf			10:00- 11:00 Rücken Fit Christa Krauskopf
	16:30- 17:30 Kinder Krav Maga Nadja Lienow		15:00- 16:15 Kinderturnen (4-6 Jahre) Karina Rimkus	
16:15- 17:30 Kinderturnen (2-4 Jahre) Monika Donsbach	17:00- 17:30 Quick Fit Monika Donsbach	17:30- 18:30 Drums Alive Beate Füllgräbe	16:00- 17:00 Kinder Krav Maga Nadja Lienow	
18:30- 19:30 Rücken Fit Melanie Hennig	18:00- 19:00 Hula Hoop Kurs Beate Füllgräbe	18:00- 18:30 Bauch Beine Po Monika Donsbach	16:15- 17:30 Kinderturnen (2-4 Jahre) Karina Rimkus	
	19:30- 21:00 Krav Maga Andre Plogsties	19:00- 20:00 Body Workout Monika Donsbach	18:30- 20:00 Yoga & Pilates Melanie Hennig	
			20:00- 21:30 Krav Maga Andre Plogsties	

Kursraum TUS Alstaden

Städtische Turnhalle
Sportanlage Kuhle

Rudi Christ Halle, TUS

