

# Aktiv durch die Festtage!

## Unser Kursangebot zum Jahreswechsel:

Montag, 29.12.25	09.00 Uhr bis 10.30 Uhr	Fitnessgymnastik*
Montag, 29.12.25	18.00 Uhr bis 19.30 Uhr	Fitnessgymnastik*
Sonntag, 21.12.25	09.00 Uhr bis 10.00 Uhr	Krafttraining**
Sonntag, 21.12.25	10.00 Uhr bis 12.00 Uhr	Faszien- und Muskellängentraining**
Sonntag, 28.12.25	09.00 Uhr bis 10.00 Uhr	Krafttraining**
Sonntag, 28.12.25	10.00 Uhr bis 12.00 Uhr	Faszien- und Muskellängentraining**
Dienstag, 30.12.25	07.00 Uhr bis 08.00 Uhr	Frühspорт***
Dienstag, 30.12.25	09.00 Uhr bis 10.30 Uhr	Fitnessgymnastik*
Dienstag, 30.12.25	18.00 Uhr bis 19.30 Uhr	Fitnessgymnastik*
Mittwoch, 31.12.25	16.00 Uhr bis 18.00 Uhr	Faszien- und Muskellängentraining**
Freitag, 02.01.26	09.00 Uhr bis 10.30 Uhr	Fitnessgymnastik*
Montag, 05.01.25	09.00 Uhr bis 10.30 Uhr	Fitnessgymnastik*
Montag, 05.01.25	10.30 Uhr bis 11.30	Seniorengymnastik
Montag, 05.01.25	18.00 Uhr bis 19.30 Uhr	Fitnessgymnastik*
Dienstag, 06.01.25	09.00 Uhr bis 10.30 Uhr	Fitnessgymnastik*
Dienstag, 06.01.25	18.00 Uhr bis 19.30 Uhr	Fitnessgymnastik*

\* Der Fitnessgymnastik- Kurs findet unter der Leitung von Christine Thieme statt.

\*\* Die Kurse Faszien- und Muskellängentraining und Krafttraining sowie das Eisbaden findet unter der Leitung von Christian Stolze statt.

\*\*\* Frühspорт findet unter der Leitung von Nina Rosenplänter statt.

