

Gruppenkurse Herbst 2017

MONTAG:		
Bewegte Mittagspause	12:45-13:05 Uhr	Pressehaus Naumann – 4.09.-18.12.
Eltern-Kind-Turnen	17:00-18:00 Uhr	TGV Altenmittlau – ganzjährig
Präventives Fitnesstraining	18:00-19:00 Uhr	TGV Altenmittlau – ganzjährig
Kraft- & Beweglichkeit	19:00-20:00 Uhr	TGV Altenmittlau – ganzjährig

MITTWOCH:		
Rehasport	09:15-10:00 Uhr	Fitnessplaza Altenmittlau – ganzjährig
Functional-Mix	10:00-11:00 Uhr	Fitnessplaza Altenmittlau – ganzjährig
Rehasport	11:00-11:45 Uhr	Fitnessplaza Altenmittlau – ganzjährig
Bewegte Mittagspause	12:30-12:50 Uhr	Pressehaus Naumann – 26.7.-20.12.
Entspannte Mittagspause	12:55-13:15 Uhr	Pressehaus Naumann – 26.7.-20.12.
Eltern-Kind-Turnen	16:00-17:00 Uhr	TGV Altenmittlau – ganzjährig
Faszien-Mix	18:00-19:00 Uhr	Fitnessplaza Altenmittlau – ganzjährig
AusZeit	19:00-19:30 Uhr	Fitnessplaza Altenmittlau – ganzjährig

DONNERSTAG:		
Rückenfit & Stretch	09:30-10:30 Uhr	Fitnesslife Gelnhausen – ganzjährig
Senso-Mix	10:30-11:30 Uhr	Fitnesslife Gelnhausen – ganzjährig

Bildungsurlaube in Gelnhausen bei Bildungspartnern Main Kinzig		
Achtsamkeit als Lebensstil	09:00-16:00 Uhr	Mo 23.10. – Fr 27.10.17
Gesund und gelassen altern im Berufsleben	09:00-16:00 Uhr	Mo 04.12. – Fr 08.12.17