

# Gut Kursprogramm 2019

<b>Mo</b>	08.30 - 09.30	<b>Frauengymnastik</b> MZH Wissenbach, große Turnhalle
	09.00 - 10.00	<b>Rehasport / Orthopädie</b> Birkenweg 10-12 (Geb. FeG Auslandshilfe) <b>nur mit Verordnung und Anmeldung!</b>
	15.15 - 16.30	<b>Eltern- und Kinderturnen</b> MZH Wissenbach, große Turnhalle
	16.30 - 18.00	<b>Kinderturnen ab 6 Jahren</b> MZH Wissenbach, große Turnhalle
	19.15 - 20.15	<b>Pilates</b> MZH Wissenbach, oberer Saal
	19.00 - 20.00	<b>Indoor Cycling</b> Birkenweg 10-12 (Geb. FeG Auslandshilfe) <b>Nur mit Anmeldung, da auf 11 Teilnehmer begrenzt</b>
	<b>Di</b>	14.00 - 15.00
09.30 - 10.30		<b>BauchBuggyGo (saisonaler Outdoorkurs)</b> <b>Nichtmitglieder bezahlen 30€/ 8 Stunden</b> <b>nur mit Anmeldung</b>
17.15 - 18.45		<b>Nordic- Walking- Treff (saisonaler Outdoorkurs)</b> Treffpunkt: Bushaltestelle MZH (17.15 Uhr) bzw. Alter Sportplatz (17.25 Uhr)
18.00 - 19.00		<b>Step Mix</b> MZH Wissenbach, große Turnhalle
19.00 - 20.00		<b>Funktionelles Faszientraining</b> MZH Wissenbach, große Turnhalle
19.00 - 20.00		<b>Latin Dance</b> MZH Wissenbach, oberer Saal
<b>Mi</b>	17.00 - 18.00	<b>Rückenfit</b> MZH Wissenbach, oberer Saal
	18.00 - 19.00 und 19.00 - 20.00	<b>Rehasport / Orthopädie</b> Birkenweg 10-12 (Geb. FeG Auslandshilfe) <b>nur mit Verordnung und Anmeldung!</b>
	19.15 - 20.15	<b>Bodycontrol-BBP</b> MZH Wissenbach, oberer Saal
<b>Do</b>	08.30 - 09.30	<b>Fit for Life</b> <b>Ganzkörpertraining</b> MZH Wissenbach, große Turnhalle
	15.45 - 16.45 16.45 - 17.45	<b>Dance Kids ab 4 bis 8 Jahre</b> <b>Dance Kids ab 9 Jahre</b> MZH Wissenbach, große Turnhalle
	17.30 - 18.30	<b>Pilates</b> MZH Wissenbach, oberer Saal
	17:45 - 19.00	<b>Langhanteltraining</b> MZH Wissenbach, große Turnhalle <b>19 Vereins-Langhanteln vorhanden</b>
	19.00 - 20.00	<b>Ausgleichsgymnastik</b> <b>»für Sie und Ihn«</b> MZH Wissenbach, große Turnhalle
<b>Fr</b>	17.15 - 18.15	<b>Indoor Cycling</b> Birkenweg 10-12 (Geb. FeG Auslandshilfe) <b>Nur mit Anmeldung, da auf 11 Teilnehmer begrenzt</b>

## Ansprechpartner:

Kursleiter (Kontakt siehe Homepage)  
Sabine Konrad 02774912941  
Julia Rottenbach-Hain 02774917635  
Mehr Infos: [www.gut-wissenbach.de](http://www.gut-wissenbach.de)

Interessenten dürfen jeweils 2 Mal in einen der regulär  
laufenden Kurse rein schnuppern, bevor sie sich für  
eine Mitgliedschaft entscheiden müssen.