

# GUT Kursprogramm 2023

<b>Mo</b>	08.30 –	<b>Frauengymnastik</b>	Übungsleiterin Christiane Lellek,
	09.30	<b>MZH Wissenbach, große Turnhalle</b>	
	15.15 –	<b>Eltern- und Kinderturnen</b>	Übungsleiterin Alica Rerich,
	16.30	<b>MZH Wissenbach, große Turnhalle</b>	
	16.30 –	<b>Kinderturnen ab 6 Jahren</b>	Übungsleiterin Alica Rerich,
	18.00	<b>MZH Wissenbach, große Turnhalle</b>	
	17.30 –	<b>Yoga</b>	Übungsleiterin Alexandra Krenzer
	18.30	<b>Ahornweg 32 (Möbel Lückoff, Seiteneingang)</b>	
	19.00 –	<b>Indoor Cycling (Anmeldung beim Übungsleiter)</b>	Übungsleiter Christoph Müller und Jens Wittiger im Wechsel
20.00	<b>Ahornweg 32 (Möbel Lückoff, Seiteneingang)</b>		
<b>Di</b>	18.00 –	<b>Step Mix</b>	Übungsleiterin Alexandra Krenzer
	19.00	<b>MZH Wissenbach, große Turnhalle</b>	
	18.00 –	<b>Pilates</b>	Übungsleiterin Ilka Guth-Burdalic
	19.00	<b>Ahornweg 32 (Möbel Lückoff, Seiteneingang)</b> <b>Findet immer nur statt ab mind. 5 Teilnehmern!</b>	
	19.00 –	<b>Latin Dance</b>	Übungsleiterin Alica Rerich,
20.00	<b>MZH Wissenbach, große Turnhalle</b>		
<b>Mi</b>	09.00 –	<b>Yoga</b>	Übungsleiterin Alexandra Krenzer
	10.00	<b>MZH Wissenbach, oberer Saal</b>	
	17.00 –	<b>Rückenfit</b>	Übungsleiterin Christiane Lellek,
	18.00	<b>MZH Wissenbach, oberer Saal</b> <b>(große Turnhalle Sommer/Herbst)</b>	
	19.15–	<b>Indoor Cycling (Anmeldung bei Übungsleitern)</b>	Übungsleiter Tanja König und Jens Wittiger im Wechsel
	20.15	<b>Ahornweg 32 (Möbel Lückoff, Seiteneingang)</b>	
19.15–	<b>Bodycontrol</b>	Übungsleiterin Andrea Achenbach	
20.15	<b>MZH Wissenbach, oberer Saal</b>		
<b>Do</b>	08.30 –	<b>Fit for Life</b>	Übungsleiterin Anna Schneider
	09.30	<b>Ganzkörpertraining</b> <b>MZH Wissenbach, große Turnhalle,</b>	
	15.45 –	<b>Dance Kids ab 4 bis 8 Jahre</b>	Übungsleiterin Alica Rerich,
	16.45		
	16.45 –	<b>Dance Kids ab 9 Jahre</b>	
	17.45	<b>MZH Wissenbach, große Turnhalle</b>	
	17.45 –	<b>Langhanteltraining (Anmeldung beim Übungsleiter)</b>	Übungsleiter Martin Mehl
	19.00	<b>MZH Wissenbach, große Turnhalle</b> <b>19 Vereins-Langhanteln vorhanden</b>	
	18.00 –	<b>Pilates</b>	Übungsleiterin Ilka Guth-Burdalic
	19.00	<b>Ahornweg 32 (Möbel Lückoff, Seiteneingang)</b> <b>Findet immer nur statt ab mind. 5 Teilnehmern!</b>	
19.00 –	<b>Ausgleichsgymnastik</b>	Übungsleiterin Ina Reeh	
20.00	<b>»für Sie und Ihn«</b> <b>MZH Wissenbach, große Turnhalle</b>		
<b>Fr</b>	17.15 –	<b>Indoor Cycling (Anmeldung bei Übungsleiterin)</b>	Übungsleiterin Tanja König
	18.15	<b>Ahornweg 32 (Möbel Lückoff, Seiteneingang)</b>	
<b>Sa</b>	14.00 –	<b>Nordic-Walking (Outdoor-Kurs ganzjährig)</b>	Übungsleiterin Ina Reeh
	15.00	<b>Treffpunkt: Parkplatz MZH Wissenbach</b>	

## Ansprechpartner:

Übungsleiter (Kontakt siehe Homepage)

Sabine Konrad 02774912941

Julia Rottenbach-Hain 02774917635

Mehr Infos: [www.gut-wissenbach.de](http://www.gut-wissenbach.de)



Homepage

Interessenten dürfen 2 Mal in einen der regulär laufenden Kurse rein schnuppern, bevor sie sich für eine Mitgliedschaft entscheiden müssen. Erst mit der Mitgliedschaft gilt die Unfallversicherung des Vereins.