

GUT Kursprogramm 2024/2025

Mo	08.30 – Ladyfit	Übungsleiterin Christiane Lellek,
	09.30 MZH Wissenbach, große Turnhalle	
	15.15 – Eltern- und Kinderturnen	Übungsleiterin Alica Rerich,
	16.30 MZH Wissenbach, große Turnhalle	
	16.30 - Kinderturnen ab 5 Jahren	Übungsleiterin Alica Rerich,
	18.00 MZH Wissenbach, große Turnhalle	
	17.30 – Yoga	Übungsleiterin Alexandra Krenzer
	18.30 Ahornweg 32 (Möbel Lückoff, Seiteneingang)	
	19.15 – Indoor Cycling (Anmeldung beim Übungsleiter)	Übungsleiter Jens Wittiger und Christoph Müller im Wechsel
20.15 Ahornweg 32 (Möbel Lückoff, Seiteneingang)		
Di	18.00 - Step Mix	Übungsleiterin Alexandra Krenzer
	19.00 MZH Wissenbach, große Turnhalle	
	18.00 - Pilates	Übungsleiterin Ilka Guth-Burdalic
	19.00 Ahornweg 32 (Möbel Lückoff, Seiteneingang)	
	19.00 – Latin Dance	Übungsleiterin Alica Rerich,
20.00 MZH Wissenbach, große Turnhalle		
Mi	09.00 – Yoga	Übungsleiterin Alexandra Krenzer
	10.00 MZH Wissenbach, oberer Saal	
	17.00 - Bodyfit	Übungsleiterin Christiane Lellek,
	18.00 MZH Wissenbach, oberer Saal (große Turnhalle Sommer/Herbst)	
	18.15 – STRONG NATION	Übungsleiterin Silvia Holighaus
	19.15 MZH Wissenbach, oberer Saal (ab 18.00 Uhr: große Turnhalle Sommer/Herbst)	
	19.15- Indoor Cycling (Anmeldung bei Übungsleitern)	Übungsleiter Tanja König und Jens Wittiger im Wechsel
	20.15 Ahornweg 32 (Möbel Lückoff, Seiteneingang)	
Do	15.45 - Dance Kids ab 4 bis 8 Jahre	Übungsleiterin Alica Rerich,
	16.45	
	16.45 - Dance Kids ab 9 Jahre	
	17.45 MZH Wissenbach, große Turnhalle	
	17:45 - Langhanteltraining (Anmeldung beim Übungsleiter)	Übungsleiter Martin Mehl
	19.00 MZH Wissenbach, große Turnhalle 19 Vereins-Langhanteln vorhanden	
	18.00 - Pilates	Übungsleiterin Ilka Guth-Burdalic
	19.00 Ahornweg 32 (Möbel Lückoff, Seiteneingang)	
	19.00 - Ausgleichsgymnastik »für Sie und Ihn«	Übungsleiterin Ina Reeh
20.00 MZH Wissenbach, große Turnhalle		
Fr	08.30 - Fit for Life	Übungsleiterin Anna Schneider
	09.30 Ganzkörpertraining Ahornweg 32 (Möbel Lückoff, Seiteneingang)	
	17.15- Indoor Cycling (Anmeldung bei Übungsleiterin)	Übungsleiterin Tanja König
	18.15 Ahornweg 32 (Möbel Lückoff, Seiteneingang)	
Sa/So	Mountainbike Technik- und Fahrtraining Termine nach Absprache	Übungsleiter Jens Wittiger

Alle Übungsstunden finden immer erst ab 5 Teilnehmern statt.

Ansprechpartner:

Übungsleiter (Kontakte siehe Homepage)

Sabine Konrad 02774912941

Julia Rottenbach-Hain 02774917635

Reha-Sport (Infos u. Kontakt siehe Homepage)



www.gut-wissenbach.de

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