

GUT Kursprogramm 2024

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)	
Di	19.00 –	Indoor Cycling (Anmeldung beim Übungsleiter)	Übungsleiter Christoph Müller und Jens Wittiger im Wechsel
	20.00	Ahornweg 32 (Möbel Lückoff, Seiteneingang)	
	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	
	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)		
Fr	19.00 -	Ausgleichsgymnastik	Übungsleiterin Ina Reeh
	20.00	»für Sie und Ihn«	
		MZH Wissenbach, große Turnhalle	
	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)	

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)

Alle Infos: 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.