

## Montag

## Dienstag

## Mittwoch

## Donnerstag

## Freitag

	10:00- 11:00 Rücken Fit Jennifer Rölver			10:00- 11:00 Rücken Fit Sandy Lux
	16:30- 17:30 Selbstbehauptung 7-16 J. Thomas Dörrier	16:30- 17:45 Eltern-Kind-T. (2-4 J.) Phil Beulshausen	15:00- 16:15 Eltern-Kind-T. (2-4 J.) Karina Rimkus	15:30- 16:30 Selbstbehauptung 7-11 J. Thomas Dörrier
16:15- 17:30 Eltern-Kind-T. (2-4 J.) Monika Donsbach	16:50- 17:20 Quick Fit Monika Donsbach	17:30- 18:30 Drums Alive Beate Füllgräbe	16:15- 17:30 Kinderturnen (4-6 J.) Karina Rimkus	16:30- 17:30 Selbstbehauptung 12-16 J. Thomas Dörrier
18:30- 19:30 Rückenfit Melanie Hennig		18:00- 18:30 Bauch Beine Po Monika Donsbach		17:30- 18:30 Selbstbehauptung Frauen Thomas Dörrier
	19:00- 20:30 Krav Maga Erwachsene Andre Plogsties	19:00- 20:00 Body Workout Monika Donsbach	18:00- 19:00 Yoga Maren Heutger	
			19:30- 21:00 Krav Maga Erwachsene Andre Plogsties	

Kursraum TUS Alstaden

Städtische Turnhalle  
Sportanlage Kuhle

Rudi Christ Halle, TUS

