

Kursplan TV Urbar – Fitness & Gesundheitssport

Stand: 26.09.22

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10:00	Bewegungsangebot für Ältere Bühne / Elisabeth				Bewegungsangebot für Ältere Bühne / Elisabeth	Laufftreff Bürgerhaus Urbar
11:00						Outdoor Training Danika
17:00				Pilates Bühne / Lucia		
17:45	Bodypower Halle / Lucia					
18:00			Nordic Walking Bürgerhaus Urbar	Pilates Bühne / Lucia		
19:00	Fitness & Balance Bühne / Manuela	Body Workout Halle / Alex	Cross & Powerfit Halle / Manuela	Step-Aerobic Bühne / Marlene		
		Rücken-Fit Halle / Elisabeth	Laufftreff Anleger-Parkplatz Vallendar			
19:30				Fit & Gesund Halle / Kriemhild		
20:00	Relax-YOGA Bühne / Manuela					