

Uhrzeit	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.
10:00 Uhr	Bewegungsangebot für Ältere Bühne / Elisabeth					Lauftreff Bürgerhaus Urbar
17:00 Uhr	Fitness & Balance Bühne / Danika			Pilates Bühne / Lucia		
17:50 Uhr	Bodypower Halle / Lucia					
17:30 Uhr						
18:00 Uhr			Lauftreff Anleger- Parkplatz Vallendar	Pilates Bühne / Lucia Nordic Walking Bürgerhaus Urbar Fit & Gesund Halle / Krimhild	Body Workout Halle/Bühne mit Alex	
19:00 Uhr			Rücken-Fit Halle / Elisabeth	Step-Aerobic Bühne / Marlene		

Stand 14.03.2025