

## Unser Kursprogramm

### Montag

09.00-10.00	Wirbelsäulengymnastik	Ingrid Hofmann	Multifunktionsraum 2 (KG)
17.00-18.00	Kung-Fu Jugend (11-15 Jahre)	Chris Hädelmayr-Kühn	Multifunktionsraum 2 (KG)
19.00-20.30	Yoga for Beginners	Elke Kirsch	Multifunktionsraum 1 (OG)
20.00-21.00	Funktionsgymnastik Männer	Franz Hofmann	Multifunktionsraum 2 (KG)

### Dienstag

08.30-10.00	Yoga for Beginners	Elke Kirsch	Multifunktionsraum 1 (OG)
18.00-19.00	QiGong	Chris Hädelmayr-Kühn	Multifunktionsraum 1 (OG)
18.00-19.00	Wirbelsäule/Bauch-Bein-Po	Ingrid Hofmann	Multifunktionsraum 2 (KG)
19.00-20.00	Powerstunde	Ingrid Hofmann	Multifunktionsraum 2 (KG)
19.00-20.00	Yoga	Franziska Berndorfer	Multifunktionsraum 1 (OG)

### Mittwoch

09.00-10.00	Kondition/Aerobic	Ingrid Hofmann	Multifunktionsraum 2 (KG)
09.30-10.30	Pilates	Barbara Nörpel-Marckhott	Multifunktionsraum 1 (OG)
16.00-17.00	Ninja & Samurai (Kids & Teens)	Chris Hädelmayr-Kühn	Multifunktionsraum 2 (KG)
17.30-18.30	Wirbelsäule/Bauch-Beine-Po	Ingrid Hofmann	Multifunktionsraum 2 (KG)
18.30-19.30	Kondition Wirbelsäule		
	Kräftigung Männer	Ingrid Hofmann	Multifunktionsraum 2 (KG)
19.30-20.30	Kondition Wirbelsäule		
	Kräftigung Männer	Franz Hofmann	Multifunktionsraum 2 (KG)

### Donnerstag

08.30-09.30	QiGong	Chris Hädelmayr-Kühn	Multifunktionsraum 1 (OG)
18.00-19.00	Bauch-Beine-Po	Gisela Bayer	Multifunktionsraum 2 (KG)
20.00-21.00	Tanzclub	Gerhard Kolbitsch Markus Hackl	Multifunktionsraum 2 (KG)

### Freitag

16.00-17.00	Kung Fu Jugend	Chris Hädelmayr-Kühn	Multifunktionsraum 2 (KG)
17.00-18.30	Kung Fu Erwachsene	Chris Hädelmayr-Kühn	Multifunktionsraum 2 (KG)
18.45-19.45	Spinning	Gisela Bayer	Multifunktionsraum 2 (KG)