

Kurs-		Wann			für
nummer	Kurstitel	Raum	Tag	Uhrzeit	wen? Kategorie
2201EN031	Vini-Yoga	GR BWH	Mittwoch	16:30-18:00	Entspannung
2201EN033	Rückenyooga	GR BWH	Dienstag	10:30-12:00	Entspannung
2201EN035	Rückenyooga	GR BWH	Donnerstag	18:15-19:45	Entspannung
2201EN036	Hatha Yoga	GR BWH	Dienstag	19:45-21:15	Entspannung
2201EN037	Yoga am Abend	GR BWH	Donnerstag	19:45-21:15	Entspannung
2201FI011	Fitness und Figur	SH BWH	Mittwoch	10:00-11:00	Fitness
2201FI051	Body Forming	SH BWH	Mittwoch	08:30-09:30	Fitness
2201FI052	Stretch & Relax	SH BWH	Mittwoch	09:30-10:00	Fitness
2201FI072	BBP	SH BWH	Mittwoch	20:00-21:00	Fitness, Bauch, Beine, Po
2201FI073	Bauch X-Press	SH BWH	Mittwoch	21:00-21:30	Fitness
2201FI074	Step and Shape	SH BWH	Montag	19:00-20:00	Fitness
2201FI076	Fitness Mix	SH Hand	Montag	18:00-19:30	Fitness
2201FI077	Fitness Mix	GH Hand	Donnerstag	19:00-20:30	Fitness
2201FI078	Fitnessstraining für alle	SH BWH	Mittwoch	19:00-20:00	Fitness
2201FI080	Badminton Erwachsene	SH IGP	Freitag	20:00-21:30	Fitness
2201FI091	Einradfahren & Jonglage	SH Hand	Jeden 2. Samstag im Monat	09:30-10:30	Fitness
2201GE002	Beckenbodentraining	SH BWH	Dienstag	17:00-18:00	Gesundheit
2201GE012	Wirbelsäulengymnastik	SH BWH	Montag	10:30-11:30	Gesundheit
2201GE022	Rückenfitness	SH BWH	Donnerstag	19:30-20:30	Gesundheit
2201GE024	Rückenfitness	SH BWH	Montag	20:00-21:00	Gesundheit
2201GE051	KAHA	SH BWH	Donnerstag	18:30-19:30	Gesundheit, Schulter-, Rücken- und Beintraining
2201GE061	Training Tiefenmuskulatur	SH BWH	Dienstag	18:00-19:00	Gesundheit
2201GE062	Gymnastik für Sie	GH Hand	Montag	18:00-19:00	Gesundheit, Frauen
2201GE063	Gymnastik für Sie	SH BWH	Mittwoch	18:00-19:00	Gesundheit, Frauen
2201GE064	Gymnastik für Sie	SH Hand	Mittwoch	18:45-19:45	Gesundheit, Frauen
2201GE065	Gymnastik Ü 50	SH Hand	Montag	17:00-18:00	Gesundheit, älter als 50
2201GE066	Gymnastik Ü 50	SH Hand	Mittwoch	17:45-18:45	Gesundheit, älter als 51
2201KI001	Bewegung, Spiel u. Spaß für die Jüngsten, 1-3 Jahre	SH BWH	Freitag	10:35-11:35	Kinder
2201KI041	Ballsportarten Ballspiele ab 6 Jahre	SH Hand	Dienstag	17:30-18:30	Kinder
2201KI042	Ballsportarten Ballspiele ab 12 Jahre	SH Hand	Dienstag	18:30-19:30	Kinder
2201KI043	Ballsportarten Ballspiele ab 16 Jahre	SH Hand	Dienstag	19:30-21:00	Kinder
2201KI044	Ballsportarten Badminton ab 10 Jahre	SH IGP	Freitag	16:00-17:30	Kinder
2201KI045	Ballsportarten Korbball 8 - 10 Jahre	SH Hand	Montag	16:00-17:00	Kinder
2201TA031	Stepptanz	GH Hand	Montag	20:00-21:00	Tanzen

Legende:

GR BWH Gymnastikraum, Franz-Heider-Str. 25, GL
SH BWH Sporthalle, Franz-Heider-Str. 25, GL
SH IGP Sporthalle Integrierte Gesamtschule Paffrath, Borngasse, GL
GH Hand Gymnastikhalle Hand, St.-Konrad-Str., GL
SH Hand Sporthalle Hand, St.-Konrad-Str., GL