

# Fitness & Gesundheit Osterferien 03.04. - 14.04.2023

Rücken Fit / Fit werden - gesund bleiben / Präventives Haltungstraining / Fitness für Ihn / Spiel und Sport / Rücken Balance / Qigong

|          |        |                                     | 1. FeWo    | 2. FeWo     |   |  |  |  |  |
|----------|--------|-------------------------------------|------------|-------------|---|--|--|--|--|
| Montag   |        |                                     | 03.03.2023 | Ostermontag |   |  |  |  |  |
|          | Luise  | Qigong R2/3                         | 8:30 Uhr   | X           |   |  |  |  |  |
| Montag   |        |                                     | 03.04.2023 | s.o.        |   |  |  |  |  |
|          | Ilona  | Rücken Fit                          | 08:30 Uhr  |             |   |  |  |  |  |
|          |        | Fit werden-gesund bleiben TVD-Halle | 09:30 Uhr  |             |   |  |  |  |  |
| Montag   |        |                                     | 03.04.2023 | s.o.        |   |  |  |  |  |
|          | Luise  | Spiel und Spaß Thurner Str.         | 18:00 Uhr  | X           |   |  |  |  |  |
| Montag   |        |                                     | 03.04.2023 | s.o.        |   |  |  |  |  |
|          | Ralf   | Fitness für Ihn TV-Halle            | 19:00 Uhr  | X           |   |  |  |  |  |
| Dienstag |        |                                     | 04.04.2023 | 11.04.2023  |   |  |  |  |  |
|          | Luise  | Präv. Haltungstr. R2/3              | 09:00 Uhr  | X           |   |  |  |  |  |
| Mittwoch |        |                                     | 05.04.2023 | 12.04.2023  |   |  |  |  |  |
|          | Heidi  | Rücken Fit                          | 08:30 Uhr  |             |   |  |  |  |  |
|          |        | Fit werden-gesund bleiben TVD-Halle | 09:30 Uhr  | X           |   |  |  |  |  |
| Freitag  |        |                                     | Karfreitag | 14.04.2023  |   |  |  |  |  |
|          | Monika | Rücken Balance R2/3                 | 10:30 Uhr  |             | X |  |  |  |  |

Das Osterferienprogramm von Doris Klare finden Sie auf einer separaten Übersicht!