



Aktuelle Änderungen
bitte der Homepage
entnehmen:
tkk-altenstadt.de

-1-

Mo. 10.00 - 11.00 Uhr

Pilates

Waldsporthalle Oberau

Leitung: Tabea Reifschneider

Mo. 19.00 - 20.00 Uhr

Rückenfit

Training f. Rücken u. gesunde Körperhaltung

Gymnastikhalle Grundschule Altenstadt

Leitung: Ines Mikloweit

Mo. 20.15 - 21.45 Uhr

Energy Dance (Blocktraining)

Bewegung nach dem Flussprinzip der 4 Elemente

Gymnastikhalle Grundschule Altenstadt

Leitung: Christiane Rauch

Di. 16.30 - 17.30 Uhr

Zumba Kids

Für Kinder ab 6 Jahren

Altenstadthalle Bühne

Leitung: Petra Schmidt-Dakhlaoui

Di. 17.30 - 18.45 Uhr

Orientalischer Tanz

für Frauen mit guten Kenntnissen

Gymnastikhalle Grundschule Altenstadt

Leitung: Tabea Reifschneider

Di. 19.00 - 20.00 Uhr

Step Aerobic

Gymnastikhalle Grundschule Altenstadt

Leitung: Anja Willems

Mi. 10.00 - 11.00 Uhr

Rücken Fit

Training f. Rücken u. gesunde Körperhaltung

Gymnastikhalle Höchst

Leitung: Ines Mikloweit

Mi. 16.45 - 17.45 Uhr

Pilates

für Männer und Frauen

Altenstadthalle Bühne

Leitung: Tabea Reifschneider

Mi. 18.00 - 19.00 Uhr

Functional Training

für Männer und Frauen

Altenstadthalle Bühne

Leitung: Tabea Reifschneider