



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

-1-

Mo. 10.00 - 11.00 Uhr

Pilates
Bürgerhaus-Waldsiedlung
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

Mi. 10.00 - 11.00 Uhr

Rücken Fit
Training f. Rücken u. gesunde Körperhaltung
Bürgerhaus Altenstadt-Waldsiedlung
Leitung: Ines Mikloweit

Mi. 16.45 - 17.45 Uhr

Pilates
Altenstadthalle Bühne
Leitung: Tabea Reifschneider

Mi. 18.00 - 19.00 Uhr

Functional Training
für alle
Altenstadthalle Bühne
Leitung: Tabea Reifschneider