



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

-1-

Mo. 10.00 - 11.00 Uhr

Pilates
Bürgerhaus-Waldsiedlung
Leitung: Tabea Reifschneider

Mo. 18.45 - 19.45 Uhr

Rückenfit
Training f. Rücken u. gesunde Körperhaltung
Gymnastikhalle Altstadt-Höchst
Leitung: Ines Mikloweit

Mo. 19.30 - 21.00 Uhr

Energy Dance (Blocktraining)
Bewegung nach dem Flussprinzip der 4 Elemente
Gymnastikhalle Grundschule Altstadt
Leitung: Christiane Rauch

Di. 16.30 - 17.30 Uhr

Zumba Kids
Für Kinder ab 6 Jahren
Altstadthalle Bühne
Leitung: Petra Schmidt-Dakhlaoui

Di. 18.15 - 19.30 Uhr

Orientalischer Tanz
für Frauen mit guten Kenntnissen
Gymnastikhalle Grundschule Altstadt
Leitung: Tabea Reifschneider

Di. 20.00 - 21.30 Uhr

Line Dance
Gymnastikhalle Grundschule Altstadt
Leitung: Christian Winkler

Mi. 10.00 - 11.00 Uhr

Rücken Fit
Training f. Rücken u. gesunde Körperhaltung
Gymnastikhalle Altstadt-Höchst
Leitung: Ines Mikloweit

Mi. 16.45 - 17.45 Uhr

Pilates
Altstadthalle Bühne
Leitung: Tabea Reifschneider

Mi. 18.00 - 19.00 Uhr

Functional Training
für alle
Altstadthalle Bühne
Leitung: Tabea Reifschneider