



Aktuelle Änderungen  
bitte der Homepage  
entnehmen:  
[tkk-altenstadt.de](http://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 Altenstadt-Höchst  
Leitung: Ines Mikloweit

Di. 16.30 - 17.30 Uhr

**Zumba Kids**  
Für Kinder ab 6 Jahren  
Gymnastikhalle Grundschule Altenstadt  
Leitung: Petra Schmidt-Dakhlou

Di. 18.15 - 19.30 Uhr

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

Di. 17.00 - 18.00 Uhr

**Hula Hoop**  
Vorkenntnisse erwünscht  
Altenstadthalle Bühne  
Leitung: Tabea Reifschneider

Di. 19.45 - 21.15 Uhr

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

Di. 20.00 - 21.30 Uhr

**Line Dance**  
Gymnastikhalle Grundschule Altenstadt  
Leitung: Christian Winkler

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

