



## AUSDAUERTRAINING UND GYMNASTIK

Kurs	Wochentag	Uhrzeit	Kursleitung
DAMEN und HERREN	dienstags <del>dienstags</del>	09.00 Uhr – 09.55 Uhr <del>10.00 Uhr – 10.55 Uhr*</del> <small>*findet derzeit nicht statt</small>	Namie Lorentz <del>Namie Lorentz</del>
DAMEN und HERREN	donnerstags	10.00 Uhr – 10.55 Uhr	Namie Lorentz
HERREN	samstags	08.30 Uhr – 10.00 Uhr	Namie Lorentz

## SPEZIALKURSE

Kurs	Termin	Leitung	Bemerkung
Personal Training	nach Vereinbarung	Angelika Buch	} Möglich als Einzelbehandlung oder in Kleingruppen
Progressive Muskelentspannung (nach Jacobson)	nach Vereinbarung	Martina Buchmann	
Autogenes Training	nach Vereinbarung	Martina Buchmann	
Krafttraining an Geräten	nach Vereinbarung	Angelika Buch	