

# Kursplan Rot-Weiß Altstadt

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
April-Sept. 08:00 - 09:00 Uhr Okt.-März 08:30 - 09:30 Uhr <b>Walking</b> Obergasse gegenüber Römereck	08:15 - 09:00 Uhr 09:10 - 09:50 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Gerätepark Altstadt				
<b>09:00 - 11:30 Uhr</b> <b>Fitness- Gerätepark</b>	10:00 - 10:45 Uhr <b>Reha-Sport Orthopädie</b> Gerätepark Altstadt	<b>09:00 - 11:30 Uhr</b> <b>Fitness- Gerätepark</b>	10:00 - 11:00 Uhr <b>Damengymnastik</b> Sporthalle Altstadt-Höchst	<b>09:00 - 11:30 Uhr</b> <b>Fitness- Gerätepark</b>	
09:00 - 10:30 Uhr <b>Qigong</b> Gerätepark Altstadt	11:00 - 11:45 Uhr <b>Reha-Sport Orthopädie</b> Gerätepark Altstadt		10:00 - 11:00 Uhr <b>Reha-Sport Orthopädie</b> Gerätepark Altstadt	08:30 - 09:15 Uhr <b>Reha-Sport Orthopädie</b> Gerätepark Altstadt	
	14:30 - 15:30 Uhr <b>Hocker-Gymnastik</b> Bürgerhaus Waldsiedlung			09:30 - 10:15 Uhr <b>Reha-Sport Orthopädie</b> Gerätepark Altstadt	
	16:15 - 17:00 Uhr <b>Reha Brustkrebsnachsorge</b> Gerätepark Altstadt	15:00 - 16:00 Uhr <b>Hocker-Gymnastik</b> Gerätepark Altstadt	18:30 - 19:30 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Gerätepark Altstadt		Oktober - März 14:30 - 15:30 Uhr <b>Walking</b> Obergasse gegenüber Römereck
17:00 - 18:30 Uhr <b>Kundalini Yoga</b> Gerätepark Altstadt	17:15 - 18:00 Uhr <b>Reha-Sport Orthopädie</b> Gerätepark Altstadt	18:00 - 19:00 Uhr <b>Seniorengym. Männer</b> Altstadthalle	18:30 - 19:30 Uhr <b>ZUMBA "GOLD"</b> Altstadthalle		
<b>17:00 - 19:30 Uhr</b> <b>Fitness- Gerätepark</b>	18:15 - 19:00 Uhr <b>Reha-Sport Orthopädie</b> Gerätepark Altstadt	<b>17:00 - 20:00 Uhr</b> <b>Fitness- Gerätepark</b>		<b>17:00 - 20:00 Uhr</b> <b>Fitness- Gerätepark</b>	
18:45 - 19:30 Uhr <b>Reha-Sport Orthopädie</b> Gerätepark Altstadt			19:30 - 20:30 Uhr <b>Herz-Kreislauf-Training</b> <b>(Skigymnastik)</b> Altstadthalle		
	19:30 - 20:30 Uhr <b>ZUMBA</b> Altstadthalle	18:30 - 20:00 Uhr <b>Lift-Training</b> Gerätepark Altstadt	April-Sept. 18:30 - 19:30 Uhr <b>Walking</b> Obergasse gegenüber Römereck	18:30 - 20:00 Uhr <b>Lift-Training</b> Gerätepark Altstadt	
	18:30 Uhr <b>Lauftreff</b> Parkplatz Limeschule	19:00 - 21:45 Uhr <b>Badminton</b> Altstadthalle	18:30 Uhr <b>Lauftreff</b> Parkplatz-Limeschule		

1. Vorsitzende: Karin Heutzenröder Tel.: 06047 / 703 422  
 2. Vorsitzende: Roswitha Fixsen Tel.: 06047 / 6304  
 Kassenwartin: Hildegard Hennewald Tel. 06047 / 4908