

Kurse in der Josefschule

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>7.30 – 8.30 Senioren Gymnastik (Frauke Ohmes) offene Gruppe</p>	<p>18.00 - 19.00 Rückenschule (Sabine Fastabend) Physiotherapeutin</p>	<p>8.30 – 9.30 Stepp + BoP (Frauke Ohmes) (offene Gruppe)</p>	<p>9.30 – 10.30 Wirbelsäulen Gymnastik (Frauke Ohmes) (offene Gruppe)</p>	
<p>8.45 – 9.45 Frauensport (Frauke Ohmes) (offene Gruppe)</p>	<p>19.00- 20.00 Zumba (Monika Bentler-Corbach) (offene Gruppe)</p>	<p>17.30 – 18.30 Stepp für Einsteiger (Frauke Ohmes) (offene Gruppe)</p>	<p>18.00 - 19.00 PME Stress-Bewältigung und Entspannung (Inge Korth) (geschlossene Gruppe) Bitte anfragen</p>	<p>17.15 – 18.15 Rückenfit Für Männer (Frauke Ohmes) (offene Gruppe)</p>
<p>ab 20.00 Line Dance</p>	<p>20.00 - 21.00 PME Stress-Bewältigung und Entspannung (Inge Korth) (geschlossene Gruppe) Bitte anfragen</p>	<p>18.45 - 19.45 Funktionstraining Frauen Frauke Ohmes (offene Gruppe)</p>		