

## MONTAG

09:00 - 10:00 Uhr  
**Aktiv in die Woche**  
Bettina  
TuVH Hedelfingen

18:00 - 19:00 Uhr  
**Fitnessboxen für Frauen**  
Linn  
TuVH Hedelfingen

19:00 - 19:45 Uhr  
**Deep Core Workout\***  
Annika  
Easy Fitness Hedelfingen

20:00 - 21:00 Uhr  
**Qi Gong**  
Nanette  
Alte Schule Rohracker

## DIENSTAG

09:00 - 10:00 Uhr  
**Starker Rücken 1**  
Bettina  
Turnhalle Kesselstraße

20:00 - 21:45 Uhr  
**Badminton**  
Turnhalle Steinbergsschule

## MITTWOCH

19:00 - 20:00 Uhr  
**Zumba®**  
Aline  
Sporthalle Wilhelmsschule

19:10 - 20:10 Uhr  
**Bodystyling 2.0**  
Hedi  
Kursraum EasyFitness

20:00 - 21:00 Uhr  
**Mobility Flow\***  
Aline  
Sporthalle Wilhelmsschule

**New!**

## DONNERSTAG

18:40 - 19:10 Uhr  
**Bauch Express**  
Frieda  
Turnhalle Kesselstraße

19:00 - 20:00 Uhr  
**Pilates**  
Nanette  
TUVH Hedelfingen

19:15 - 20:15 Uhr  
**Functional Fitness**  
Frieda  
Turnhalle Kesselstraße



**Entspannung**  
**Kräftigung und Prävention**  
**Fitness**

\*Kurs findet erst ab einer Teilnahme von 5 Personen statt. Bitte kontaktieren Sie uns im Vorfeld: Kontakt siehe unten



**Hier QR-Code scannen**  
**und direkt anmelden!**