



# KURSE



## Übersicht der Fitness- und Gesundheitskurse ab April 2018

<b>Tag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Kursname</b>	<b>Übungsleiter</b>
<b>MO - FR</b>	10.00 – 10.30	<b>Gymnastik</b> (OeFit – Kursraum)	OeFit Trainer
<b>MO</b>	20.00 – 21.00	<b>ActiveMama</b> (T+F Gymnastikraum, gebührenpflichtig für alle)	Susanne Weber
<b>DI</b>	09.00 – 10.00	<b>Fit in den Tag</b> (OeFit – Kursraum)	Julia Eschweiler
<b>DI</b>	19.00 – 19.45	<b>TRX Training</b> (OeFit – Kursraum)	Tati Rosenkranz
<b>MI</b>	17.00 – 18.00	<b>SeniorenFitness</b> (T+F Gymnastikraum)	Tati Rosenkranz
<b>DO</b>	17.00 – 17.45	<b>TRX – Einsteiger</b> (OeFit – Kursraum)	Julia Eschweiler
<b>DO</b>	17.45 – 18.15	<b>Bauch-Beine-Po</b> (OeFit – Kursraum)	Julia Eschweiler
<b>DO</b>	18.15 – 18.45	<b>TRX – Fortgeschrittene</b> (OeFit – Kursraum)	Julia Eschweiler
<b>FR</b>	09.00 – 10.00	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> (Sporthalle 2)	Julia Eschweiler
<b>FR</b>	10.05 – 11.05	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> (Sporthalle 2)	Julia Eschweiler

( Preise pro Kurs: Mitglieder: 5,-€ / Nichtmitglieder: 8,-€ / OeFit Mitglieder: frei )



# KURSE



## Übersicht der Fitness- und Gesundheitskurse ab April 2018

<b>Tag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Kursname</b>	<b>Übungsleiter</b>
<b>MO - FR</b>	10.00 – 10.30	<b>Gymnastik</b> (OeFit – Kursraum)	OeFit Trainer
<b>MO</b>	20.00 – 21.00	<b>ActiveMama</b> (T+F Gymnastikraum, gebührenpflichtig für alle)	Susanne Weber
<b>DI</b>	09.00 – 10.00	<b>Fit in den Tag</b> (OeFit – Kursraum)	Saskia Erdmann
<b>DI</b>	19.00 – 19.45	<b>TRX Training</b> (OeFit – Kursraum)	Tati Rosenkranz
<b>MI</b>	17.00 – 18.00	<b>SeniorenFitness</b> (T+F Gymnastikraum)	Tati Rosenkranz
<b>DO</b>	17.00 – 17.45	<b>TRX – Einsteiger</b> (OeFit – Kursraum)	Julia Eschweiler
<b>DO</b>	17.45 – 18.15	<b>Bauch-Beine-Po</b> (OeFit – Kursraum)	Julia Eschweiler
<b>DO</b>	18.15 – 18.45	<b>TRX – Fortgeschrittene</b> (OeFit – Kursraum)	Julia Eschweiler
<b>FR</b>	09.00 – 10.00	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> (Sporthalle 2)	Julia Eschweiler
<b>FR</b>	10.05 – 11.05	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> (Sporthalle 2)	Julia Eschweiler

( Preise pro Kurs: Mitglieder: 5,-€ / Nichtmitglieder: 8,-€ / OeFit Mitglieder: frei )