

## Gruppenkurse 2017

<b>MONTAG:</b>		
BBP+	09:15-10:15 Uhr	Fitnesslife Gelnhausen – ganzjährig
Rückenfit & Stretch	10:20-11:20 Uhr	Fitnesslife Gelnhausen – ganzjährig
Eltern-Kind-Turnen	17:00-18:00 Uhr	TGV Altenmittlau – ganzjährig
Präventives Fitnesstraining	18:00-19:00 Uhr	TGV Altenmittlau – ganzjährig
Kraft-& Beweglichkeit	19:00-20:00 Uhr	TGV Altenmittlau – ganzjährig

<b>MITTWOCH:</b>		
Rehasport	09:15-10:00 Uhr	Fitnessplaza Altenmittlau – ganzjährig
Functional-Mix	10:00-11:00 Uhr	Fitnessplaza Altenmittlau – ganzjährig
Rehasport	11:00-11:45 Uhr	Fitnessplaza Altenmittlau – ganzjährig
Eltern-Kind-Turnen	16:00-17:00 Uhr	TGV Altenmittlau – ganzjährig
Faszien-Mix	18:00-19:00 Uhr	Fitnessplaza Altenmittlau – ganzjährig
AusZeit	19:00-19:30 Uhr	Fitnessplaza Altenmittlau – ganzjährig

<b>DONNERSTAG:</b>		
Rückenfit & Stretch	09:30-10:30 Uhr	Fitnesslife Gelnhausen – ganzjährig
Senso-Mix	10:30-11:30 Uhr	Fitnesslife Gelnhausen – ganzjährig
Rehasport	16:45-17:30 Uhr	Fitnessplaza Altenmittlau – ganzjährig
Rehasport	17:30-18:15 Uhr	Fitnessplaza Altenmittlau – ganzjährig
Senso-Mix	18:15-19:15 Uhr	Fitnessplaza Altenmittlau – ganzjährig

<b>Bildungsurlaube in Gelnhausen bei Bildungspartnern Main Kinzig</b>		
Rückengesundheit im Berufsalltag	09:00-16:00 Uhr	Mo 10.07. – Fr 14.07.17
Achtsamkeit als Lebensstil	09:00-16:00 Uhr	Mo 03.07. – Fr 07.07.17 Mo 23.10. – Fr 27.10.17
Gesund und gelassen altern im Berufsleben	09:00-16:00 Uhr	Mo 04.12. – Fr 08.12.17