



FAMILIEN- UND FREIZEITSPORTVEREIN
Kursstart Präventionskurse 2026

Kurs	Start	Zeit	Trainer	Turnhalle
<u>RückenFit</u> 	Mo 13.04.26 Mo 06.07.26 Mo 05.10.26 Do 02.04.26 Do 09.07.26 Do 01.10.26 Do 02.04.26 Do 09.07.26 Do 01.10.26	20.00 Uhr 20.00 Uhr 20.00 Uhr 10:15 Uhr 10:15 Uhr 10:15 Uhr 19.30 Uhr 19:30 Uhr 19:30 Uhr	Susi Susi Susi Susi Susi Susi Claudia I. Claudia I. Claudia I.	TH Wilhelm.-Reichard-Schule Gymnastikraum ADH TH Wilhelm.-Reichard-Schule
<u>RückenFit Männer</u>	Di 07.04.26 Di 07.07.26 Di 06.10.26	20.00 Uhr 20.00 Uhr 20.00 Uhr	Susi Susi Susi	TH Wilhelm.-Reichard-Schule
<u>Herz-Kreislauf</u>	Mo 13.04.26 Mo 06.07.26 Mo 05.10.26	20.00 Uhr 20.00 Uhr 20.00 Uhr	Susi Susi Susi	TH Wilhelm.-Reichard-Schule
<u>Hatha Yoga</u>	Di 07.04.26 Di 07.07.26 Di 06.10.26 Do 19.04.26 Do 24.09.26	18.00 Uhr 18.00 Uhr 18.00 Uhr 19.15 Uhr 19.15 Uhr	Sandra Sandra Sandra Claudia F. Claudia F.	Gymnastikraum ADH
<u>Nordic Walking</u>	Do 02.04.26 Do 09.07.26 Do 01.10.26	18.30 Uhr 18:30 Uhr 18:30 Uhr	Susi Susi Susi	Outdoor

