

# Kursplan TV Urbar – Fitness & Gesundheitssport

Stand: 01.11.2023

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10:00	Bewegungsangebot für Ältere Bühne / Elisabeth					Laufftreff Bürgerhaus Urbar
11:00						
17:00	Fitness & Balance Bühne / Danika			Pilates – Bühne / Lucia		
17:50	Bodypower Halle / Lucia					
18:00				Pilates – Bühne / Lucia		
			Laufftreff Anleger-Parkplatz Vallendar	Nordic Walking Bürgerhaus Urbar		
				Fit & Gesund Halle / Kriemhild		
19:00		Body Workout Halle / Alex	Rücken-Fit Halle / Elisabeth	Step-Aerobic Bühne / Marlene		