

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
	<p>Volleyball 17:30 Uhr – 19:00 Uhr Mädchen/Jungen ab Klasse 7 ab 12. September</p>	<p>Damengymnastik 09:30 Uhr – 10:30 Uhr ab 13. September</p> <p>Fitness am Morgen 10:30 Uhr – 11:30 Uhr ab 13. September</p>	
<p>Seniorengymnastik 16:00 Uhr – 17:00 Uhr neu ab 11. September</p>	<p>Yoga 16:45 Uhr – 17:45 Uhr Erwachsene Damen/Herren ab Oktober</p>		
<p>Rennradgruppe Outdoor ab 18:15 Uhr ab 11. September</p>	<p>Yoga 18:00 Uhr – 19:00 Uhr Erwachsene Damen/Herren ab Oktober</p>	<p>Herrengymnastik 18:00 Uhr – 19:00 Uhr ab 13. September</p> <p>Jumping-Fitness 18:30 Uhr – 19:30 Uhr neu ab Oktober</p>	<p>Karate für Kinder 17:30 Uhr – 18:30 Uhr Mädchen/Jungen ab 8 Jahren ab 14. September</p> <p>Karate Jugendliche/Erwachsene 18:30 Uhr – 20:00 Uhr ab 14. September</p>
	<p>Mobility/Stability 19:00 Uhr – 20:00 Uhr ab 12. September</p> <p>Bauch/Beine/Po 19:00 Uhr – 20:00 Uhr ab 12. September</p>	<p>Manpower 19:00 Uhr – 20:00 Uhr ab 13. September</p> <p>Yoga 19:30 Uhr Online ab 13. September</p>	<p>Aroha 19:00 Uhr – 20:00 Uhr ab 5. Oktober</p> <p>Lauf- und Walkingtreff 19:00 Uhr – 20:00 Uhr Outdoor ab 14. September</p>
	<p>Fit A-Cross 20:00 Uhr – 21:00 Uhr ab 12. September</p> <p>Steppaerobic 20:00 Uhr – 21:00 Uhr ab 12. September</p>	<p>Zumba 19:30 Uhr – 20:30 Uhr ab 13. September</p>	<p>Rückenfit 20:00 Uhr – 21:00 Uhr ab 5. Oktober</p>

Das Team von fit + aktiv Rust e.V. freut sich auf einen abwechslungsreichen, aktiven und sportlichen Herbst. Die Kursangebote der nicht im Kursplan erwähnten Kinder, starten im Oktober. Informationen folgen rechtzeitig im Gemeindeblatt.