

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