

Fitness und Gesundheit Osterferien



Kurs	Uhrzeit	Raum	ÜL	1.Woche	2.Woche
Montag				25.03.2024	01.04.2024
Rückenbalance	09:00-09:50	Clubraum Stadionring	Conny Schi.		
Rückenbalance	10:00-10:50	Clubraum Stadionring	Conny Schi.		
Fitnessgymnastik	10:00-10:50	TH Poststraße	Lena		
Fitnessgymnastik	11:00-11:50	TH Poststraße	Lena		
Aroha	16:30-17:20	Gymnastikraum Stadionring	Melanie		
Rückenfitness/Beweglichkeitstraining	18:00-18:50	TH Stadionring	Angie		
Sportlich älter werden (Frauen)	19:30-21:00	TH Poststraße	Uli B.		
Fitnessgymnastik	19:00-19:50	TH Stadionring	Angie		
Dienstag				26.03.2024	02.04.2024
Aeroworkout	09:30-10:20	Gymnastikraum Stadionring	Annemarieke		
Fitnessgymnastik	10:30-11:20	Gymnastikraum Stadionring	Josina		
Qigong	10:00-10:50	TH Poststraße	Jian		
Sportlich älter werden (Männer)	11:00-12:00	TH Poststraße	Melanie		
Sportlich älter werden (Frauen)	14:30-15:20	Turnhalle Stadionring	Lena		
Aeroworkout	18:00-18:50	Turnhalle Stadionring	Helen		
Fitnessboxen	18:30-19:45	TH Dürerring	Andreas		
Hula Hoop	19:00-19:50	TH Stadionring	Helen		
Rückenpower	19:00-19:50	Gymnastikraum Stadionring	Carola		
Pilates	19:00-19:50	Clubraum Stadionring	Renate		
Body-Toning & Spiel	19:45-20:45	Turnhalle Philippstr.	Birgit O.		
Body Toning	20:00-20:50	Gymnastikraum stadionring	Carola		
Fitnessgymnastik	20:00-20:50	Clubraum Stadionring	Angela W.		
Mittwoch				27.03.2024	03.04.2024
Rückenfitness	09:00-09:50	TH Poststraße	Angela		
Alltagstrainingsprogramm	11:00-11:50	TH Poststraße	Annette		
Schlaganfallselbsthilfegruppe	14:00-14:50	Turnhalle Stadionring	Hanne		
Sportlich älter werden (Männer)	17:00-18:30	TH Volkardeyerstraße	Werner		
Ü 30 Tanzen	18:00-18:50	Gymnastikraum am Stadionring	Natalie		
Beweglichkeitstraining	18:00-18:50	TH Stadionring	Marion		
Zumba	19:00-19:50	TH Poststraße	Saskia		
Body Toning (Frauen)	19:00-19:50	Bewegungsraum Fröbelweg	Carola		
Piloxing	20:00-20:50	TH Poststraße	Saskia		
Donnerstag				28.03.2024	04.04.2024
Faszientraining	9:00-9:50	TH Poststraße	Angela		
Sportlich älter werden	9:00-9:50	Clubraum Stadionring	Gaby		
Hockergymnastik	17:00-17:50	Bewegungsraum Fröbelweg	Carola		
Pilates	18:00-18:50	Bewegungsraum Fröbelweg	Carola		
Qigong	18:00-18:50	Clubraum Stadionring	Jian		
Fitnessgymnastik	18:30-20:00	TH Talstraße	Conny Schr.		
Aeroworkout	19:00-19:50	Turnhalle Stadionring	Birgit		
Rückenfitness	19:00-19:50	Bewegungsraum Fröbelweg	Yoka		
Pilates	19:00-19:50	Clubraum Stadionring	Tanja		
Fitnessgymnastik (Männer)	20:00-21:30	TH Fröbelweg	Daniel		
Freitag				29.03.2024	05.04.2024
Rückenbalance	09:00-09:50	Clubraum Stadionring	Melanie		
Rückenfitness	10:00-10:50	TH Poststraße	Marlis		
Pilates	10:00-10:50	Clubraum Stadionring	Melanie		
Alltagstrainingsprogramm	11:00-11:50	TH Poststraße	Birgit O.		
Sportlich älter werden	16:00-17:30	Clubraum Stadionring	Marion K.		
Samstag				30.03.2024	06.04.2024
Jump-Fitness	10:00-10:50	Gymnastikraum Stadionring	Tanja		
Step II	12:00-12:50	Clubraum Stadionring	Anne		
Aeroworkout	13:00-13:50	Clubraum Stadionring	Anne		
Sonntag				31.03.2024	07.04.2024
Aeroworkout & Dance	11:30-12:20	Gymnastikraum Stadionring	Carmen		

fällt aus
 findet statt