

Montag		
08.30 - 09.30	Herz- Kreislauf Prävention	SpZ GYM-Raum 1 Bärbel
08.30 – 09.30	Mütter-FIT	SpZ GYM-Raum 2 Karin
09.30 - 10.30	Body Fit Bis Nov. Outdoor	SpZ GYM-Raum 2 Elli
09.30 - 10.30	Feel your Body evt. Kunstrasen	SpZ GYM-Raum 1 Bärbel
10.30 - 11.30	Yoga Gym	SpZ GYM-Raum 1 Bärbel
14.30 – 15.30	Sport trotz(t) Demenz	SpZ GYM-Raum 1 Bärbel und Wolfgang
Dienstag		
08:30 - 09:30	Kondition evtl. Kunstrasen	SpZ GYM-Raum 1 Wolfgang
08:30 – 09:30	Aerosteping	SpZ GYM-Raum2 Elisabeth
09:45 – 11:00	Stretching Gruppe1	SpZ GYM-Raum 2 Elisbeth
11:00 – 12:00	Stretching Gruppe 2	SpZ GYM-Raum 2 Elisabeth
17.00 – 18.00	Shake it – Shape it	SpZ Halle 2 Katharina und Theresa
19.00 – 20:00	Yogalates	SpZ GYM-Raum 2 Bärbel
20:00 – 21:00	Athletik-Training SIE & ER	SpZ GYM-Raum 2 Max
20:00 – 22:00	Jazztanz für Fortgeschrittene	SpZ GYM-Raum 1 Birgit
Mittwoch		
09.45 - 11.00	Jazztanz	SpZ GYM-Raum 1 Sandra
10:45 – 11:45	Beckenboden & Mor	SpZ GYM-Raum 2 Dagmar
Donnerstag		
08:30 – 10:00	Wirbelsäulengymnastik	SpZ GYM-Raum 1+2 Gisela
10:00 – 11:00	Gym-Mix Bis Nov. Outdoor	SpZ GYM-Raum 2 Marga
14.30 - 15.30	Sport trotz(t) Demenz	SpZ GYM-Raum 1 Bärbel und Traude
18:00 - 19:00	FLEXI-Power	SpZ GYM-Raum 2 Wolfgang
Freitag		
08:00 – 09:00	Body-Harmony	SpZ GYM-Raum 2 Dagmar
09.30 – 10.30	Mütter FIT	SpZ GYM-Raum 1+2 Karin