

aktuelles Breitensportangebot für Erwachsene ab 14.09.2020

Zeit	Montag 14.09.	Dienstag 15.09.	Mittwoch 16.09.	Donnerstag 17.09.	Freitag 18.09.			
8:00			Rücken-Rumpf&Co Heidi M.					
8:30								
9:00	Body-Styling Susi F.	Trimmi-Treff Axel M.	Zumba-Fit Johanna P.	Yoga "Alle" Elvi H.	Body-Workout Sheila H.	Fitnessgymnastik Axel M.	Yoga Senioren Elvi H.	
9:30								
10:00			Zumba-Gold Johanna P.			Wirbelsäulengymn. Sheila H.		
10:30	Sport & Spaß Heike H.							
11:00			Qigong Agathe Grad	Seniorengymnastik 10.45-11.45				
11:30								
von 12.00-17.00 finden keine Breitensportangebote statt								
17:00			Zumba-Fit Sheila H.					
17:30								
18:00	Power&Bodystretch Sheila H.	Yoga "Alle" Elvi H.	Wirbelsäulengymn. Susi F.	Total-Body-Workout Sheila H.	Yoga "Alle" Elvi H.	Zumba-Fit Afsaneh K.	Power-Hour Axel M.	Langhantel Susi F.
18:30						Rü-Fitness Afsaneh K.		
19:00	Functional-training Sheila H.	Yoga Ashtanga Elvi H.	BBP Susi F.		Yoga Ashtanga Elvi H.			Pilates Susanne S..
19:30								
20:00								

geschlossene Sportkurse; Teilnahme nur nach Rücksprache mit der Übungsleiterin möglich!!

Fitnessgymnastik bei Klaus Goly Mo 19.45-20.45 und Mi 19.55-20.55 in der MTG-Halle findet ab sofort auch wieder statt :-)