Sommerferien Breitensportangebot vom 29.07.- 02.08.2024

Zeit	Montag 29.07.		Dienstag 30.07.		Mittwoch 31.07.		Donnerstag 01.08.		Freitag 02.08.	
8:00										
8:30										
9:00	Full-Body-Workout 09.15-10.15		Bodystyling	Yoga "Alle"			Body-Workout			
9:30										
10:00	Rückenfit.&Stretch 10.15-11.15		Dance&Motion				Wirbelsäulengymn.			
10:30										
11:00				Qigong	Seniorengymnastik 10.45-11.45					
11:30										
von 12.00-17.00 finden keine Breitensportangebote für Erwachsene statt										
17:00			Wirbelsäulengym.			Zumba-Fit				
17:30										Langhantel
18:00	Power&Bodystretch	Yoga "Alle"	BBP		Total-Body-Workout					
18:30										
19:00	Functional-Training	Yoga Ashtanga		Pilates						
19:30										
20:00										
20:30		Cardio, Core&Str.								
21:30										

Sommerferien Breitensportangebot vom 05.-09.08.2024

Zeit	Montag 05.08.		Dienstag 06.08.		Mittwoch 07.08.		Donnerstag 08.08.		Freitag 09.08.	
8:00										
8:30										
9:00	Full-Body-Workout 09.15-10.15		Bodystyling	Yoga "Alle"						
9:30										
10:00	Rückenfit.&Stretch 10.15-11.15		Dance&Motion							
10:30										
11:00				Qigong	Seniorengymnastik 10.45-11.45					
11:30										
von 12.00-17.00 finden keine Breitensportangebote für Erwachsene statt										
17:00										
17:30										Langhantel
18:00		Yoga "Alle"	BBP							
18:30							Rü-Fitness			
19:00		Yoga Ashtanga		Pilates						
19:30										
20:00										
20:30		Cardio, Core&Str.								
21:30										

Sommerferien Breitensportangebot vom 12.- 16.08.2024

Zeit	Montag 12.08.		Dienstag 13.08.		Mittwoch 14.08.		Donnerstag 15.08.		Freitag 16.08.	
8:00										
8:30										
9:00	Full-Body-Workout		Bodystyling	Yoga "Alle"						
9:30	09.15-10.15									
10:00	Rückenfit.&Stretch		Dance&Motion							
10:30	10.15-11.15									
11:00				Qigong	Seniorengymnastik					
11:30					10.45-11.45					
von 12.00-17.00 finden keine Breitensportangebote für Erwachsene statt										
17:00										
17:30										Langhantel
18:00		Yoga "Alle"	BBP							
18:30							Rü-Fitness			
19:00		Yoga Ashtanga		Pilates						
19:30										
20:00										
20:30		Cardio, Core&Str.								
21:30										

Sommerferien Breitensportangebot vom 19.- 23.08.2024

Zeit	Montag 19.08.		Dienstag 20.08.		Mittwoch 21.08.		Donnerstag 22.08		Freitag 23.08.	
8:00										
8:30										
9:00	Full-Body-Workout		Bodystyling	Yoga "Alle"						
9:30	09.15-10.15									
10:00	Rückenfit.&Stretch		Dance&Motion							
10:30	10.15-11.15									
11:00				Qigong	Seniorengymnastik					
11:30					10.45-11.45					
von 12.00-17.00 finden keine Breitensportangebote für Erwachsene statt										
17:00										
17:30										Langhantel
18:00		Yoga "Alle"	BBP							
18:30							Rü-Fitness			
19:00		Yoga Ashtanga		Pilates						
19:30										
20:00										
20:30		Cardio, Core&Str.								
21:30										

Sommerferien Breitensportangebot vom 26.08.- 30.08.2024

Zeit	Montag 26.08.		Dienstag 27.08.		Mittwoch 28.08.		Donnerstag 29.08.		Freitag 30.08.	
8:00										
8:30										
9:00	Full-Body-Workout 09.15-10.15		Bodystyling	Yoga "Alle"						
9:30										
10:00	Rückenfit.&Stretch 10.15-11.15		Dance&Motion							
10:30										
11:00					Seniorengymnastik 10.45-11.45					
11:30										
von 12.00-17.00 finden keine Breitensportangebote für Erwachsene statt										
17:00										
17:30										Langhantel
18:00		Yoga "Alle"	BBP							
18:30							Rü-Fitness			
19:00		Yoga Ashtanga		Pilates						
19:30										
20:00										
20:30		Cardio, Core&Str.								
21:30										

Sommerferien Breitensportangebot vom 02.- 06.09.2024

Zeit	Montag 02.09.		Dienstag 03.09.		Mittwoch 04.09.		Donnerstag 05.09.		Freitag 06.09.	
8:00										
8:30										
9:00	Full-Body-Workout 09.15-10.15		Bodystyling							
9:30										
10:00	Rückenfit.&Stretch 10.15-11.15		Dance&Motion							
10:30										
11:00										
11:30										
von 12.00-17.00 finden keine Breitensportangebote für Erwachsene statt										
17:00										
17:30										Langhantel
18:00			BBP							
18:30							Rü-Fitness			
19:00				Pilates						
19:30										
20:00										
20:30		Cardio, Core&Str.								
21:30										