

SOMMER- AKTIVITÄTEN FITNESS

2023



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Juli	24	25 "Rückenfit" (WG) 18.30 - 20 Uhr	26	27 "Rumpfttraining mit Kleingeräten" (Kursraum) 19 - 20 Uhr	28
Aug	31	1 "Rückenfit" (WG) 18.30 - 20 Uhr	2	3 "Rumpfttraining mit Kleingeräten" (Kursraum) 19 - 20 Uhr	4
	7	8 "Rückenfit" (WG) 18.30 - 20 Uhr Sitzgymnastik (Kursraum) 14.45 - 15.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik (Kursraum) 15.45 - 16.45 Uhr	9	10 "Rumpfttraining mit Kleingeräten" (Kursraum) 19 - 20 Uhr	11
	14	15 "Rückenfit" (WG) 18.30 - 20 Uhr Sitzgymnastik (Kursraum) 14.45 - 15.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik (Kursraum) 15.45 - 16.45 Uhr Yoga "āsana" (Kursraum) 17 - 18.20 Uhr	16 Tabata + Zirkel (Stockwiesen) 18 - 19 Uhr	17 Yoga (Kursraum) 18.30 - 19.30 Uhr "Rumpfttraining mit Kleingeräten" (Kursraum) 17.15 - 18.15 Uhr fit, mobil und gesund (Frauen) 19 - 20 Uhr	18 Yoga (Kursraum) 8.30 - 9.30 Uhr
	21	22 Zumba (Stockwiesen) 10 - 11 Uhr "Rückenfit" (WG) 18.30 - 20 Uhr Sitzgymnastik (Kursraum) 14.45 - 15.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik (Kursraum) 15.45 - 16.45 Uhr Yoga "prānāyāma" (Kursraum) 17 - 18.20 Uhr	23 Seniorensport (Stockwiesen) 10 - 11 Uhr Tabata + Zirkel (Stockwiesen) 18 - 19 Uhr	24 Yoga (Kursraum) 18.30 - 19.30 Uhr "Rumpfttraining mit Kleingeräten" (Kursraum) 17.15 - 18.15 Uhr fit, mobil und gesund (Frauen) 19 - 20 Uhr	25 Yoga (Kursraum) 8.30 - 9.30 Uhr meditatives Walking im Bergpark 19 - 20 Uhr
Sep	28	29 Zumba (Stockwiesen) 10 - 11 Uhr "Rückenfit" (WG) 18.30 - 20 Uhr Sitzgymnastik (Kursraum) 14.45 - 15.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik (Kursraum) 15.45 - 16.45 Uhr Yoga "Meditation" (Kursraum) 17 - 18.20 Uhr	30 Seniorensport (Stockwiesen) 10 - 11 Uhr Tabata + Zirkel (Stockwiesen) 18 - 19 Uhr	31 Yoga (Kursraum) 18.30 - 19.30 Uhr "Rumpfttraining mit Kleingeräten" (Kursraum) 17.15 - 18.15 Uhr fit, mobil und gesund (Frauen) 19 - 20 Uhr	1 Yoga (Kursraum) 8.30 - 9.30 Uhr meditatives Walking im Bergpark 19 - 20 Uhr