

Stundenplan vom 19.01.2024 (Änderungen vorbehalten)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:00						
09:00				08:45-09:45 Pilates 50+		
10:00			09:30-10:30 Fit in den Tag 60+	10:00-11:00 Fitness Mix 60+		10:00-10:50 in Planung abwechselnde Inhalte (Anmeldung erforderlich)
11:00		10:30-11:30 Fit in den Tag	10:30-11:30 Fit in der Tag 60+	11:15-12:15 Präventionskurs (Krankenkassenkurs)		
12:00		11:30-12:30 Präventionskurs (Krankenkassenkurs)				
15:00				15:00-16:00 Fitness 60+		
16:00				16:00-17:00 Pilates		
17:00	17:15-18:15 Kraft & Kondi				17:00-18:00 Rücken & Entspannung	
18:00		17:30-18:30 Pilates	17:30-18:30 Ganzkörperfitness		18:00-19:00 Fitness Mix	
19:00	18:30-19:30 Konditionstraining	18:45-19:45 Fitness Mix	18:45-19:45 Rückentraining auf Pilatesbasis			
20:00	19:30-20:30 in Planung	20:00-21:00 Hart aber herzlich/ KK-Kurs				
21:00						

Legende

Verein
Turnhalle
Rote Schule

Verein
Sportpark Bergfelde

Kurs
Turnhalle
Rote Schule
10er-Block

Kurs
Sportpark Bergfelde
10er-Block

Nach Absprache
Sportpark Bergfelde
findet statt ab 5
Anmeldungen