

Unser aktuelles Programm für Erwachsene

Stand: 19.09.2020

Montag

15:00 Uhr – 16:00 Uhr	Seniorengymnastik	Sonja Willing B. Wirbelauer	GSS Schulturnhalle
19:45 Uhr – 20:45 Uhr	Bewegen statt schonen / Rückenfit - für Rücken und Wirbelsäule -	Beate Wirbelauer	GSS Schulturnhalle

Dienstag

9:30 Uhr – 10:30 Uhr	Sitzgymnastik - Fit bis ins hohe Alter	Beate Wirbelauer	Kulturhalle Versammlungsraum Fichtestr. 42
10:45 Uhr – 11:45 Uhr	Sitzgymnastik - Fit bis ins hohe Alter	Beate Wirbelauer	Kulturhalle Versammlungsraum Fichtestr. 42
14:30 Uhr – 15:30 Uhr	Bewegen statt schonen / Rückenfit - für Rücken und Wirbelsäule -	Beate Wirbelauer	Kulturhalle Versammlungsraum Fichtestr. 42
18:00 Uhr – 19:00 Uhr	Männersport/Ausgleichsgymnastik	Barbara Dewor	GSS Schulturnhalle
19:15 Uhr – 20:15 Uhr	Fitness-Flow-Workout	Anja Manthey	GSS Schulturnhalle

Mittwoch

18:00 Uhr – 19:00 Uhr	Nordic Walking/Walking	Norbert Trost	Sportgelände am Wingertsweg
-----------------------	------------------------	------------------	--------------------------------

Donnerstag

14:00 Uhr – 15:00 Uhr	Sitzgymnastik - Fit bis ins hohe Alter	Beate Wirbelauer	Kulturhalle Versammlungsraum Fichtestr. 42
15:30 Uhr – 16:30 Uhr	Bewegen statt schonen / Rückenfit - für Rücken und Wirbelsäule -	Beate Wirbelauer	GSS Schulturnhalle
20:15 Uhr – 21:15 Uhr	Bodystyling - Aktiv und Fit	Barbara Dewor	GSS Schulturnhalle

Freitag

18:00 Uhr – 19:30 Uhr	Capoeira	Max Caruso	FEG Gymnastikhalle
-----------------------	----------	---------------	-----------------------