

Sportangebot Fit & Gesund in der 4.- 6. Sommerferienwoche (22.07. - 09.08.19)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
			08:30 - 09:30 Uhr Gymnastik Halle 5	
09:00 - 10:00 Uhr Fit im Alltag Halle 5	09:00 - 10:00 Uhr Schongymnastik Halle 5			09:00 - 10:00 Uhr Line Dance Halle 5
	10:00 - 11:00 Uhr Gymnastik & Entspannung Halle 4	10:00 - 11:00 Uhr Nordic Walking Haupteingang	10:00 - 11:00 Uhr Indoor Cycling* Halle 5	10:00 - 11:30 Uhr Eltern-Kind-Turnen Halle 4
				10:30 - 11:30 Uhr Pilates Halle 5
13:45 - 14:45 Uhr Wohlfühlgymnastik Halle 4				
17:30 - 19:00 Uhr Indoor Cycling* Halle 5	18:00 - 19:00 Uhr Nordic Walking Zeughaus	17:00 - 18:00 Uhr Schongymnastik Halle 5		
18:00 - 19:00 Uhr Zumba® Halle 4	18:00 - 19:00 Uhr Lauftreff Zeughaus	18:00 - 19:00 Uhr Funktionelle Gymnastik Halle 5	18:00 - 19:00 Uhr Yoga 50+* Halle 5	
	18:00 - 19:00 Uhr Walking Zeughaus	18:00 - 19:00 Uhr Zumba® Halle 4	18:30 - 19:30 Uhr Walking Zeughaus	
19:00 - 20:00 Uhr PumpUp Halle 5	19:00 - 20:00 Uhr Zumba® Halle 5	19:00 - 20:00 Uhr European Tae Bo® Halle 5	19:00 - 20:00 Uhr Zumba® Halle 5	
	19:00 - 20:00 Uhr Bauch Beine Po Halle 4	19:45 - 21:15 Uhr Basketball Halle 3		
20:00 - 21:00 Uhr Workout Halle 4	20:00 - 21:00 Uhr Yoga* Halle 5	20:00 - 21:00 Uhr Hatha-Yoga* Halle 5 <small>Nur am 24. und 31.07.19</small>	20:00 - 21:00 Uhr PumpUp Halle 5	
		20:00 - 21:00 Uhr Indoor Cycling* Halle 5 <small>Nur am 07.08.19</small>		
Stand 11.06.19			* = monatlicher Zusatzbeitrag von 5,00 €	= Angebot für Senioren



Von Mo 01.07. bis Fr 19.07.19 bleiben die Hallen im Sportzentrum geschlossen!