

# Sportangebot Fit & Gesund in der 1. Osterferienwoche (15.04. - 21.04.19)

| Montag   | Dienstag   | Mittwoch  | Donnerstag   | Karfreitag |
|--|--|---|--|------------|
| <b>09:00 - 10:00 Uhr</b><br>Fit im Alltag<br>Halle 5         |  | <b>10:00 - 11:00 Uhr</b><br>Nordic Walking<br>Haupteingang    | <b>08:30 - 09:30 Uhr</b><br>Gymnastik<br>Halle 5         |            |
|  | <b>09:00 - 10:00 Uhr</b><br>Schongymnastik<br>Halle 5          |   | <b>10:00 - 11:00 Uhr</b><br>Indoor Cycling*<br>Halle 5   |            |
| <b>10:00 - 11:00 Uhr</b><br>Bauch Beine Po<br>Halle 3        | <b>10:00 - 11:00 Uhr</b><br>Gymnastik & Entspannung<br>Halle 4 |   |  |            |
| <b>10:00 - 11:00 Uhr</b><br>Beckenbodengymnastik<br>Halle 5  | <b>10:00 - 11:30 Uhr</b><br>Hatha Yoga*<br>Halle 5             |   |  |            |
| <b>13:45 - 14:45 Uhr</b><br>Wohlfühlgymnastik<br>Halle 4     |  |   | <b>13:45 - 14:45 Uhr</b><br>Wohlfühlgymnastik<br>Halle 4 |            |
| <b>17:30 - 19:00 Uhr</b><br>Indoor Cycling*<br>Halle 5       | <b>18:00 - 19:00 Uhr</b><br>Lauftreff<br>Zeughaus              | <b>17:00 - 18:00 Uhr</b><br>Schongymnastik<br>Halle 4         | <b>16:45 - 17:45 Uhr</b><br>Fit im Alltag 55+<br>Halle 5 |            |
| <b>18:00 - 19:00 Uhr</b><br>Bauch weg<br>Halle 3             | <b>18:00 - 19:00 Uhr</b><br>Indoor Cycling*<br>Halle 5         | <b>17:30 - 18:30 Uhr</b><br>Herzsport<br>Halle 3              | <b>18:00 - 19:00 Uhr</b><br>Power Workout<br>Halle 5     |            |
| <b>18:00 - 19:00 Uhr</b><br>Golden Ager Gymnastik<br>Halle 4 | <b>18:00 - 19:00 Uhr</b><br>Zumba®<br>Halle 4                  | <b>18:00 - 19:00 Uhr</b><br>Funktionelle Gymnastik<br>Halle 5 | <b>18:30 - 19:30 Uhr</b><br>Walking<br>Zeughaus          |            |
| <b>19:00 - 20:00 Uhr</b><br>Wirbelsäulenfitness<br>Halle 3   | <b>18:00 - 19:00 Uhr</b><br>Walking<br>Zeughaus                | <b>18:30 - 19:30 Uhr</b><br>Herzsport<br>Halle 3              |  |            |
| <b>19:00 - 20:00 Uhr</b><br>Bodyshape<br>Halle 4             | <b>19:00 - 20:00 Uhr</b><br>Pilates (Einsteiger)<br>SGA KITA   | <b>19:00 - 20:00 Uhr</b><br>Step Fit<br>Halle 4               |  |            |
| <b>19:00 - 20:00 Uhr</b><br>PumpUp<br>Halle 5                | <b>20:00 - 21:00 Uhr</b><br>Yoga*<br>Halle 5                   | <b>19:45 - 21:15 Uhr</b><br>Basketball<br>Halle 3             |  |            |
| <b>20:00 - 21:00 Uhr</b><br>Crossfitness<br>Halle 4          |  | <b>20:00 - 21:00 Uhr</b><br>Indoor Cycling*<br>Halle 5        |  |            |
| <b>20:00 - 21:00 Uhr</b><br>Workout<br>Halle 5               |  |   |  |            |
| <b>20:00 - 21:00 Uhr</b><br>Power Pilates<br>SGA KITA        |  |   |  |            |

= Angebot für  
Senioren

\* = monatlicher  
Zusatzbeitrag von  
5,00 €

