

Sportangebot Fit & Gesund in der 2. Osterferienwoche (22.04. - 28.04.19)

Ostermontag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		10:00 - 11:00 Uhr Nordic Walking Haupteingang	08:30 - 09:30 Uhr Gymnastik Halle 5	08:30 - 09:30 Uhr Line Dance Halle 5
	09:00 - 10:00 Uhr Schongymnastik Halle 5		10:00 - 11:00 Uhr Indoor Cycling* Halle 5	10:00 - 11:00 Uhr Pilates (Mittelstufe) Halle 5
	10:00 - 11:00 Uhr Gymnastik & Entspannung Halle 4			11:00 - 12:00 Uhr Pilates (Einsteiger) Halle 5
	10:00 - 11:30 Uhr Hatha Yoga* Halle 5			
			13:45 - 14:45 Uhr Wohlfühlgymnastik Halle 4	
	18:00 - 19:00 Uhr Lauftreff Zeughaus	17:00 - 18:00 Uhr Schongymnastik Halle 4	16:45 - 17:45 Uhr Fit im Alltag 55+ Halle 5	
	18:00 - 19:00 Uhr Indoor Cycling* Halle 5	17:30 - 18:30 Uhr Herzsport Halle 3	18:00 - 19:00 Uhr Power Workout Halle 5	18:00 - 19:00 Uhr Bauch Beine Po Halle 3
	18:00 - 19:00 Uhr Zumba® Halle 4	18:00 - 19:00 Uhr Funktionelle Gymnastik Halle 5	18:30 - 19:30 Uhr Walking Zeughaus	18:00 - 19:00 Uhr Zumba® Halle 5
	18:00 - 19:00 Uhr Walking Zeughaus	18:30 - 19:30 Uhr Herzsport Halle 3		19:15 - 20:15 Uhr Indoor Cycling* Halle 5
	19:00 - 20:00 Uhr Pilates (Einsteiger) SGA KITA	19:00 - 20:00 Uhr Step Fit Halle 4		
	20:00 - 21:00 Uhr Yoga* Halle 5	19:45 - 21:15 Uhr Basketball Halle 3		= Angebot für Senioren
		20:00 - 21:00 Uhr Indoor Cycling* Halle 5		* = monatlicher Zusatzbeitrag von 5,00 €



10:30 - 11:30 Uhr
Sonntag, 28.04.
Fitnesssonntag