

Pfingstferienplan der Abteilung Gymnastik/Gesundheitssport



Die Schulturnhallen sind in den Ferien geschlossen!

Tag	Uhrzeit	Gruppe
Dienstag, 21.05.2024	15.00 - 16.00	Eltern-Kind-Turnen
	16.15 - 17.15	Eltern-Kind-Turnen
	19.00 – 20.00	Strong Nation™
	20.00 – 21.00	Ski- und Inlinergymnastik
Mittwoch, 22.05.2024	09.00 – 10.00	Bodyfit
	10.00– 11.00	Rücken- und Faszienfit
	11.05 – 12.05	Sanftes Ganzkörpertraining für Senioren
	19.00 – 20.00	Sie+Er Fitnessgymnastik
	20.15 – 21.30	Poweryoga für Männer & Frauen (Hybrid)
Donnerstag, 23.05.2024	09.00 – 10.00	Eltern-Kind-Turnen
	10.15 – 11.15	Eltern-Kind-Turnen
	11.30 – 12.30	Gymnastik zur Stärk. der Knochen (Kurs)
	14:00 - 14:45	Sitzgymnastik
	15:00 - 16:00	Power Fit 50plus
	15.15 – 16.15	Eltern-Kind-Turnen
	16:15 - 17:45	Erlebnistanz
	18:20 - 19:20	Wirbelsäulengymnastik
	19:30 - 20:30	Mental Balance (Kurs)
Freitag, 24.05.2024	09.00 – 10.00	Pilates
	10.00 – 11.00	Bodyfit und Step-Basic
	17.00 – 18.00	Fatburning
	18.00 – 19.00	Step-Aerobic
Montag, 27.05.2024	10.00 - 11.00	Easy Workout - Gruppe 1
	11.15 - 12.15	Easy Workout - Gruppe 2
	17.00 - 18.00	Konditionsgymnastik
	18.00 - 19.00	Fitter Rücken
Dienstag, 28.05.2024	20.00 – 21.00	Ski- und Inlinergymnastik
Mittwoch, 29.05.2024	11.05 – 12.05	Sanftes Ganzkörpertraining für Senioren
	19.00 – 20.00	Sie+Er Fitnessgymnastik
	20.15 – 21.30	Poweryoga für Männer & Frauen (Hybrid)

Die Abteilung Gymnastik/Gesundheitssport wünscht allen schöne Pfingstferien!