

Übungsstunden für Erwachsene

Gesundheitssport / Gymnastik und Fitness



Wochentag	Uhrzeit	Sportgruppe/Inhalt	Turnhalle	Hinweise
Montag Frau Elstner	19:00 - 20:00	Aerobic/Gymnastik	Ekkardstraße	
Frau Elstner	20:15 - 21.15	Fit m. d. Schwingstab (Kurs)	Ekkardstraße	K
Dienstag Frau Langner	10.30 - 11.30	Gymnastik Frauengruppe	Ekkardstraße	
Frau Schwarting	17:00 - 18:00	Wirbelsäulengymnastik	Ekkardstraße	G
Frau La Rosa	18.45 - 19.45	Zumba (Kurs)	Ekkardstraße	K
Herr Lotze	20:00 - 21:30	Herz / Kreislauf u. Fitness, gemischt	Ekkardstraße	
Mittwoch Frau A. Schröder	09.45 - 10.45	Wirbelsäulengymnastik	Ekkardstraße	G
Frau A. Schröder	11.00 - 11.45	Sitzgymnastik	Ekkardstraße	G
Frau A. Schröder	12.00 - 12.45	Sitzgymnastik	Ekkardstraße	G
Frau Schwarting	11.00 - 12.00	Neue Rückenschule	Uhlenweg 6	K/G
Frau Elstner	16.30 - 17.30	Fit in den ... (Kurs)	Ekkardstraße	K
Frau Elstner	17.45 - 18.45	Pilates Anf./Fortgeschr.	Ekkardstraße	K/G
Frau Högl	19.00 - 20.00	Yoga-Kurs	Ekkardstraße	ab 16.09.
Frau Schwarting	18.00 - 19.00	Wirbelsäulengymnastik Frauengruppe	Klingenbergstr.	G
Donnerstag Frau Elstner	08.30 - 9.30	Step Aerobic	Ekkardstraße	
Frau A. Schröder	09.45 - 10.45	Wirbelsäulengymnastik, gemischt	Ekkardstraße	G
Frau A. Schröder	11.00 - 12.00	Fit ab 50 Frauengymnastik	Ekkardstraße	
Freitag Frau B. Schröder	08.45 - 09.45	Wirbelsäulengymnastik	Ekkardstraße	G
Frau B. Schröder	10.00 - 11.00	Wirbelsäulengymnastik gemischt	Ekkardstraße	G
Frau A. Schröder	11.15 - 12.15	Wirbelsäulengymnastik	Ekkardstraße	G
Frau Schwarting	17:30 - 18:30	Wirbelsäulengymnastik	Ekkardstraße	G
Frau Schwarting	18:30 - 20:00	Prellball	Ekkardstraße	
Frau Elstner Frau Türke Herr Lotze	20:00 - 22:00	Männerturnen	Ekkardstraße	

Legende: „G“ = Gesundheitssport

„K“ = Kurs (Kursgebühren)

„KG“ = Kurs Gesundheitssport (Kursgebühren, ggf. Bezuschussung durch Krankenkasse)

09/2020