

Übungsstunden Erwachsene ab Juli 2021



Wochentag	Uhrzeit	Angebot	Sporthalle/ Sportplatz	Hinweise
Montag Frau Elstner	19:00 – 20:00	Gymnastik	Ekkardstraße	
	20.15 – 21.15	Fit m. d. Schwingstab	Ekkardstraße	Kurs b. 30.08.2021
Dienstag Frau Schwarting	17:00 – 18:00	Wirbelsäulengymnastik	Ekkardstraße	
Frau La Rosa	18.45 – 19.45	Zumba	Ekkardstraße	Kurs b. 31.08.2021
Herr Lotze	19.00 – 20.00	Herz / Kreislauf u. Fitness, gemischt	Niedersachsendamm	Bei schlechtem Wetter Ekkardstraße 20.00 – 21.00 Uhr
Mittwoch Frau A. Schröder	9.45 – 10.45	Wirbelsäulengymnastik	Ekkardstraße	
Frau A. Schröder	11.00 – 12.00	Sitzgymnastik	Ekkardstraße	
Frau Schwarting	11.00 – 12.00	Wirbelsäulengymnastik	Uhlenweg	
Frau Langner	11.00 – 12.00	Gymnastik Frauen	Ekkardstraße	
Frau Elstner	16.30 – 17.30	Fit in den Sommer	Ekkardstraße	Kurs b. 01.09.2021
Frau Elstner	17.45 – 18.45	Pilates	Ekkardstraße	
Frau Högl	19.00 – 20.00	Yoga	Ekkardstraße	Kurs b. 29.09.2021
Frau Schwarting	18.00 – 19.00	Wirbelsäulengymnastik	Klingenbergstraße	
Donnerstag Frau Elstner	09.45 – 10.45	Wirbelsäulengymnastik	Ekkardstraße	
Frau Elstner	11.00 – 12.00	Wirbelsäulengymnastik	Ekkardstraße	
Freitag Frau B. Schröder	08.45 - 09.45	Wirbelsäulengymnastik	Ekkardstraße	
Frau B. Schröder	10.00 – 11.00	Wirbelsäulengymnastik	Ekkardstraße	
Frau A. Schröder	10.00 – 11.00	Sitzgymnastik	Ekkardstraße	
Frau A. Schröder	11.15 – 12.15	Wirbelsäulengymnastik	Ekkardstraße	
Frau Schwarting	17.30 – 18.30 18.30 – 19.45	Wirbelsäulengymnastik Prellball	Ekkardstraße	
Herr Lotze *	20.00 – 21.00	Männerturnen	Ekkardstraße	*Im Wechsel mit Fr. Elstner u. Fr. Türke