

Übungsstunden Erwachsene ab Januar 2022

Wochentag	Uhrzeit	Angebot	Sporthalle/ Sportplatz	Hinweise
Montag Frau Elstner	19:00 - 20:00	Gymnastik	Ekkardstraße	
	Frau Elstner 20:15 - 21:15	Fit m. d. Schwingstab	Ekkardstraße	Kurs
Dienstag Frau Schwarting	17:00 – 18:00	Wirbelsäulengymnastik	Ekkardstraße	
Frau La Rosa	18:45 - 19:45	Zumba	Ekkardstraße	Kurs
Herr Lotze	19:00 - 20:00	Herz / Kreislauf u. Fitness, gemischt	Niedersachsendamm	
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 Frühling	Ekkardstraße	Kurs
Frau Elstner	17:45 - 18:45	Pilates	Ekkardstraße	
Frau Schwarting	18:00 - 19:00	Wirbelsäulengymnastik	Klingenbergstraße	
Donnerstag Frau Elstner	09:15 - 10:15	Wirbelsäulengymnastik	Ekkardstraße	
Frau Elstner	10:30 - 11:30	Wirbelsäulengymnastik	Ekkardstraße	
Freitag Frau A. Schröder	9:00 - 10:00	Wirbelsäulengymnastik	Ekkardstraße	
Frau A. Schröder	10:15 - 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