

Aktuelles Winterprogramm (01.10.2021 – 31.03.22)
Basiskurse

Montag		Dienstag			Mittwoch		Donnerstag	Freitag
			08:00 - 08:45 Uhr Funktionsgymnastik (ab 1.11.21) (M. Becker) Raum 301			08:00 - 08:45 Uhr Rumpfstabilisations-training (S. Keppner) Sporthalle A+B		
8:30 - 9:15 Uhr Fitnessgymnastik (V. Keppner) Sporthalle							09:15 - 10:00 Uhr Fitnesstraining Damen (M. Gaal) Sporthalle	9:00 - 9:45 Uhr Wirbelsäulengymnastik (B. Eigner) Sporthalle
9:30 - 10:15 Uhr Funktionsgymnastik & Entspannung (V. Keppner) Sporthalle	9:30 - 10:15 Uhr Senioren sport im Freien (S. Lohrey) Gym. Wiese					9:30 - 10:15 Uhr Gymnastik 50+ Outdoor (S. Lohrey) Gym. Wiese 1		10:00 - 10:45 Uhr Senioren gym nastik im Freien (S. Lohrey) Gym. Wiese 1
		10:15 - 11:15 Uhr Nordic Walking Lauftreff (G.Zapf) Reichswald				10:15 - 11:15 Uhr Entspannungsgymnastik mit QiGong (E. Schöler) Raum 301	10:15 - 11:00 Uhr Therabandgymnastik (S. Lohrey) Gym.Wiese 1 / Raum 358	
16:15 - 17:00 Uhr Fitnesstraining Outdoor (S. Lohrey) Gymn.Wiese	16:30 - 16:50 Uhr Bauchkiller (B. Eigner) Sporthalle						16:15 - 17:00 Uhr Fitnesstraining Outdoor (S. Lohrey) Gym. Wiese 1	
		17:00 - 17:45 Uhr Taiji (J. Safr) Raum 358 / Bogenschießplatz	17:00 - 17:45 Uhr Funktionsgymnastik (S. v. Stengel) Sporthalle	17:00 - 17:45 Uhr Taiji (J. Safr) 258 / Bogenschießplatz	17:00 - 17:45 Uhr Winter Fitness (C. Hausmann) Yin Yang / A-Platz	17:00 - 17:45 Uhr Fitness Aerobic (V. Keppner) Sporthalle A	17:15 - 17:45 Uhr Cardio Mix (S. Keppner) Sporthalle B	
18:00 - 18:45 Uhr Qi Gong (J. Safr) Raum 258/59 / Bogenschießplatz	18:00 - 18:45 Uhr Winter Fitness (M. Becker) Yin Yang			18:00 - 18:45 Uhr Qi Gong (J. Safr) 258 / Bogenschießplatz	18:00 - 19:00 Uhr Lauftreff (B. Serkiz, S. Willart) Reichswald			
		19:00 - 20:00 Uhr Präventives Muskeltraining (J.Safr) Krafraum	19:00 - 19:45 Uhr Funktionelles Therabandtraining (J. Safr) 258 / Outdoor Gym			18:00 - 19:30 Uhr Nordic Walking Lauftreff (I. Borowsky) Reichswald		