



Sportprogramm in den Pfingstferien 1. Woche (29.05.– 04.06.2023)

Abteilung Fitness & Gesundheit

Montag 29.5.2023 PFINGSTMONTAG	Dienstag 30.5.2023	Mittwoch 31.5.2023	Donnerstag 1.6.2023	Freitag 2.6.2023	Samstag 3.6.2023	Sonntag 4.6.2023
	18:30 Uhr Step Aerobic (ohne Vorkenntnisse) Heike Grundschule Dorfstraße	08:00 Uhr Männeryoga Rosi Tennisheim	9:30 Uhr Wellnessgymnastik Angelika Sportparkhalle (bei schönem Wetter im Stadion)			
	18:30 Uhr Yoga Simply Flow Ramona Tennisheim					10:00 Uhr BodyStyling Aliona Sportparkhalle Gymnastikraum
	19:30 Uhr Ganzkörperfitness Heike Grundschule Dorfstraße	19:00 Uhr Round Dance Martin Grundschule am Wald	18:00 Uhr Frisbee Kunstrasenplatz Sportpark			11:00 Uhr Latin Dance Aliona Sportparkhalle Gymnastikraum
	19:30 Uhr Yoga Deep Flow Ramona Tennisheim		20:00 Uhr Boxen/Kickboxen Cuichi Sportparkhalle			

Dauer Reha-Sport je 45min

Dauer Fitnesskurse 60min

Dauer Kickboxen 120 min



Sportprogramm in den Pfingstferien 2. Woche (05.06.- 11.06.2023)

Abteilung Fitness & Gesundheit

Montag 05.06.2023	Dienstag 06.06.2023	Mittwoch 07.06.2023	Donnerstag 08.06.2023 Feiertag Fronleichnam	Freitag 09.06.2023	Samstag 10.06.2023	Sonntag 11.06.2023
	08:15 Uhr Step am Morgen Dorothee Sportparkhalle Gymnastikraum					
	09:25 Uhr Vitalsport Dorothee Sportparkhalle Gymnastikraum	10:00 Uhr Qigong Jun Sportparkhalle Gymnastikraum				10:00 Uhr BodyStyling Aliona Sportparkhalle Gymnastikraum
11:45 Uhr Demenzsport Pia & Silvana Sportparkhalle Gymnastikraum	09:30 Uhr Seniorenport Angelika Sportparkhalle (bei schönem Wetter im Stadion)					11:00 Uhr LatinDance Aliona Sportparkhalle Gymnastikraum
		19:00 Uhr Round Dance Martin Grundschule am Wald		19:15 Uhr Taiji Jun Sportparkhalle Gymnastikraum		

Dauer Reha-Sport je 45min

Dauer Fitnesskurse 60min

Dauer Kickboxen 120 min