



## 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 <b>Step Aerobic (ohne Vorkenntnisse)</b> Heike Grundschule Dorfstraße	08:00 Uhr <b>Männeryoga</b> Rosi Tennisheim	9:30 Uhr <b>Wellnessgymnastik</b> Angelika Sportparkhalle (bei schönem Wetter im Stadion)			
	18:30 Uhr <b>Yoga Simply Flow</b> Ramona Tennisheim					10:00 Uhr <b>BodyStyling</b> Aliona Sportparkhalle Gymnastikraum
	19:30 Uhr <b>Ganzkörperfitness</b> Heike Grundschule Dorfstraße	19:00 Uhr <b>Round Dance</b> Martin Grundschule am Wald	18:00 Uhr <b>Frisbee</b> Kunstrasenplatz Sportpark			11:00 Uhr <b>Latin Dance</b> Aliona Sportparkhalle Gymnastikraum
	19:30 Uhr <b>Yoga Deep Flow</b> Ramona Tennisheim		20:00 Uhr <b>Boxen/Kickboxen</b> 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 <b>Step am Morgen</b> Dorothee Sportparkhalle Gymnastikraum					
	09:25 Uhr <b>Vitalsport</b> Dorothee Sportparkhalle Gymnastikraum	10:00 Uhr <b>Qigong</b> Jun Sportparkhalle Gymnastikraum				10:00 Uhr <b>BodyStyling</b> Aliona Sportparkhalle Gymnastikraum
11:45 Uhr <b>Demenzsport</b> Pia & Silvana Sportparkhalle Gymnastikraum	09:30 Uhr <b>Senioren-sport</b> Angelika Sportparkhalle (bei schönem Wetter im Stadion)					11:00 Uhr <b>LatinDance</b> Aliona Sportparkhalle Gymnastikraum
		19:00 Uhr <b>Round Dance</b> Martin Grundschule am Wald		19:15 Uhr <b>Taiji</b> Jun Sportparkhalle Gymnastikraum		

Dauer Reha-Sport je 45min

Dauer Fitnesskurse 60min

Dauer Kickboxen 120 min