

Herbstferien 07.10. bis 18.10.2024



Montag 07.10.2024

09.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 2
09.00 Uhr	Full-Body-Workout	Halle 1
10.15 Uhr	Reha-Sport	Halle 1
10.15 Uhr	Hocker-Gymnastik	Halle 2
16.00 Uhr	Full-Body-Workout	Halle 2
17.30 Uhr	Kraft-Ausdauer	Halle 2 oben
17.45 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 1

Dienstag 08.10.2024

09.00 Uhr	Bodystyling	Halle 2
09.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 1
10.00 Uhr	COPD	Halle 2
10.00 Uhr	Herzsport	Halle 1
11.00 Uhr	Neurologie-Stunde	Halle 2
17.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 2
18.00 Uhr	Bodystyling - Step	Halle 2
19.00 Uhr	Full-Body-Workout	Halle 2

Mittwoch 09.10.2024

08.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 2
09.00 Uhr	NIA	Halle 2
09.00 Uhr	Nordic-Walken	
10.00 Uhr	Full-Body-Workout	Halle 1
10.15 Uhr	Hocker-Gymnastik	Halle 2
17.00 Uhr	Handpan mit Thomas und Silke / Anmeldung erforderlich / Kosten: 5,00 €	
19.00 Uhr	Full-Body-Workout	Halle 1

Donnerstag 10.10.2024

09.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 1
09.00 Uhr	Bodystyling	Halle 2
10.00 Uhr	Herz-Sport	Halle 1
16.30 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 2
17.45 Uhr	Mobilisation	Halle 1
19.00 Uhr	Full-Body-Workout	Halle 1

Freitag 11.10.2024

09.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 2
09.00 Uhr	Bauch-Beine-Po	Halle 1
10.00 Uhr	Hocker-Gymnastik	Halle 2
10.15 Uhr	Eltern-Kind-Turnen	Halle 1
15.00 bis 18.00 Uhr	Ping-Pong-Parkinson	Halle 2

Montag 14.10.2024

09.00 Uhr	Bauch-Beine-Po	Halle 1
09.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 2
09.00 Uhr	Nordic-Walken	
10.15 Uhr	Reha-Sport	Halle 1
10.15 Uhr	Hocker-Gymnastik	Halle 2

Kein Programm, da 1. Hilfe-Kurs für Mitarbeitende

Dienstag 15.10.2024

09.00 Uhr	Drums-Alive	Halle 1
10.00 Uhr	Herz-Sport	Halle 1
10.00 Uhr	COPD	Halle 2
10.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 2 oben
11.00 Uhr	Neurologie-Stunde	Halle 2

Kein Programm, da 1. Hilfe-Kurs für Mitarbeitende

Mittwoch 16.10.2024

09.00 Uhr	Bodystyling	Halle 1
09.00 Uhr	Nordic-Walken	
10.15 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 1
10.15 Uhr	Hocker-Gymnastik	Halle 2
17.00 Uhr	Herz-Sport	Halle 1
18.00 Uhr	Full-Body-Workout	Halle 1
18.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 2

Donnerstag 17.10.2024

09.15 Uhr	Zumba galod	Halle 2
10.15 Uhr	Herzsport	Halle 1
11.15 Uhr	Hocker-Zumba	Halle 2
17.00 Uhr	Full-Body-Workout	Halle 1
17.45 Uhr	Mobilisation	Gymn-Raum
18.00 Uhr	Bodystyling - Step	Halle 1
18.00 Uhr	Zumba	Halle 2
19.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 1

Freitag 18.10.2024

09.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 2
09.00 Uhr	Full-Body-Workout	Halle 1
10.00 Uhr	Hocker-Gymnastik	Halle 2
10.15 Uhr	Eltern-Kind-Turnen	Halle 1
15.00 bis 18.00 Uhr	Ping-Pong-Parkinson	Halle 2

Das Büro ist in den Ferien unregelmäßig besetzt.

Am Freitag, den 04.10.2024 bleibt die gesamte Sportanlage geschlossen!

Wir sehen uns in alter Frische ab Montag, den 21.10.2024 wieder :-)

Herzliche Grüße

euer *ISV-Team*

