

ACHTUNG!!!



Vielleicht mögt ihr auf's duschen verzichten!!!

Ferienplan 24.06.2024 bis einschl. 01.08.2024

Dienstag		25.06.2024
09.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 2
09.00 Uhr	Drums Alive	Halle 1
10.00 Uhr	Herz-Sport	Halle 1
10.00 Uhr	COPD	Halle 2
11.00 Uhr	Neurologie	Halle 2
15.00 Uhr	Schnupperstunde Tanzzwerge	Halle 2
17.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 2
18.00 Uhr	Bodystyling	Halle 1

Mittwoch		26.06.2024
09.00 Uhr	Nordic-Walken	
09.00 Uhr	Bodystyling	Halle 2
10.15 Uhr	Hocker- / Seniorengymnastik	Halle 2
10.15 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 1
18.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 2
18.00 Uhr	Herzsport	Halle 1
19.00 Uhr	Full-Body-Workout	Halle 1

Donnerstag		27.06.2024
08.30 Uhr	Nordic Walking	
09.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 2
09.00 Uhr	Full-Body-Workout	Halle 1
10.00 Uhr	Herz-Sport	Halle 1
18.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 1
18.00 Uhr	NIA	Halle 2
19.00 Uhr	Full-Body-Workout	Halle 2

Dienstag**02.07.2024**

09.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 2
10.00 Uhr	COPD	Halle 2
11.00 Uhr	Neurologie	Halle 2
17.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 2
18.00 Uhr	Bodystyling	Halle 1

Mittwoch**03.07.2024**

09.00 Uhr	Nordic Walking	
09.00 Uhr	Bodystyling	Halle 1
10.15 Uhr	Hocker- / Seniorengymnastik	Halle 2
10.15 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 1
17.00 Uhr	Full-Body-Workout	Halle 2
18.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 2
18.00 Uhr	Herzsport	Halle 1

Donnerstag**04.07.2024**

08.30 Uhr	Nordic Walking	
09.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 2
10.00 Uhr	Herz-Sport	Halle 1
18.00 Uhr	Full-Body-Workout	Halle 1
18.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 2

Dienstag**09.07.2024**

09.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 2
10.00 Uhr	COPD	Halle 2
11.00 Uhr	Neurologie	Halle 2
17.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 2
18.00 Uhr	Zumba	Halle 2

Mittwoch**10.07.2024**

09.00 Uhr	Bodystyling	Halle 2
10.15 Uhr	Hocker- / Seniorengymnastik	Halle 2
17.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 1
18.00 Uhr	Herzsport	Halle 1
18.00 Uhr	Full-Body-Workout	Halle 2

Donnerstag**11.07.2024**

09.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 1
10.00 Uhr	Herz-Sport	Halle 1
17.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 2
18.00 Uhr	Bodystyling	Halle 2

Dienstag**16.07.2024**

09.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 2
10.00 Uhr	COPD	Halle 2
11.00 Uhr	Neurologie	Halle 2
18.00 Uhr	Zumba	Halle 2

Mittwoch**17.07.2024**

09.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 2
10.15 Uhr	Hocker- / Seniorengymnastik	Halle 2
17.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 1
18.00 Uhr	Herzsport	Halle 1
18.00 Uhr	Outdoor Bootcamp	

Donnerstag**18.07.2024**

17.00 Uhr	Full-Body-Workout	Halle 2
-----------	-------------------	---------

Dienstag**23.07.2024**

09.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 2
09.00 Uhr	Bodystyling	Halle 1
10.00 Uhr	Herz-Sport	Halle 1
10.00 Uhr	COPD	Halle 2
11.00 Uhr	Neurologie	Halle 2
17.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 2
18.00 Uhr	Mobilisation	Halle 2
19.00 Uhr	Bodystyling	Halle 2

Mittwoch		24.07.2024
09.00 Uhr	Full-Body-Workout	Halle 1
09.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 2
10.15 Uhr	Hocker- / Seniorengymnastik	Halle 2
17.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 1
17.00 Uhr	Full-Body-Workout	Halle 2
18.00 Uhr	Herzsport	Halle 1
18.00 Uhr	Outdoor Bootcamp	

Donnerstag		25.07.2024
09.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 1
10.00 Uhr	Herz-Sport	Halle 1
18.00 Uhr	Zumba	Halle 2
19.00 Uhr	Bodystyling	Halle 2

Dienstag		30.07.2024
09.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 2
09.00 Uhr	Bodystyling	Halle 1
10.00 Uhr	Herz-Sport	Halle 1
10.00 Uhr	COPD	Halle 2
11.00 Uhr	Neurologie	Halle 2
17.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 2
18.00 Uhr	Mobilisation	Halle 2
19.00 Uhr	Bodystyling	Halle 2

Mittwoch		31.07.2024
09.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 2
10.15 Uhr	Hocker- / Seniorengymnastik	Halle 2
17.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 1
18.00 Uhr	Herzsport	Halle 1
18.00 Uhr	Full-Body-Workout	Halle 2

Donnerstag		01.08.2024
09.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 1
10.00 Uhr	Herz-Sport	Halle 1
17.00 Uhr	Full-Body-Workout	Halle 2
18.00 Uhr	Zumba	Halle 2