

Ferienprogramm – Frühjahr 2024

In der 3. Ferienwoche (15.04. bis 19.04.24)

Montag 15.04.

Wassergymnastikfrüh	08:00 – 09:00 Uhr	Schwimmbad	Petra
Pilates	08:15 – 09:15 Uhr	Spiegelsaal	Christa
Stretch & Relax	16:45 – 17:45 Uhr	Spiegelsaal	Carsten
Fitness ältere Herren	18:00 – 19:00 Uhr	draußen	Carsten
Hatha Yoga - „Schnupperstunde“	18:00 – 19:15 Uhr	Spiegelsaal	Vio
Hatha Yoga II	19:15 – 20:30 Uhr	Spiegelsaal	Vio

Dienstag 16.04.

Yoga	08:45 – 09:45 Uhr	Spiegelsaal	Christa
Qigong	09:45 – 10:45 Uhr	Spiegelsaal	Christa
Faszio	16:30 – 17:30 Uhr	Spiegelsaal	Carsten
Aqua-Jogging 1	17:00 – 18:00 Uhr	Schwimmbad	Petra
FitnessMix	17:30 – 18:30 Uhr	Spiegelsaal	Carsten
Gerätestudio	18:30 – 20:00 Uhr	geöffnet	Carsten
Fitness junge Männer	19:00 – 20:30 Uhr	draußen	Gunnar

Mittwoch 17.04.

Body Workout	09:00 – 10:00 Uhr	Spiegelsaal	Christa
Pilates	10:00 – 11:00 Uhr	Spiegelsaal	Christa
Aqua-Fitness	17:00 – 18:00 Uhr	Schwimmbad	Petra
Gerätestudio	17:00 – 20:00 Uhr	geöffnet	Carsten
FitMix	18:00 – 19:00 Uhr	Spiegelsaal	Carsten
Tabata	19:30 – 20:30 Uhr	Spiegelsaal	Singa

Donnerstag 18.04.

Stuhlgymnastik I	08:30 – 09:30 Uhr	Spiegelsaal	Christa
Aqua-Jogging 2	09:45 – 10:45 Uhr	Schwimmbad	Petra
Stuhlgymnastik II	09:30 – 10:30 Uhr	Spiegelsaal	Christa
Wassergymnastik 1	17:00 – 18:00 Uhr	Schwimmbad	Petra
Aqua-Aerobic	18:00 – 19:00 Uhr	Schwimmbad	Petra
„Workout im Flow“	18:00 – 19:00 Uhr	Spiegelsaal	Diana
„Step Cardio“	19:00 – 20:00 Uhr	Spiegelsaal	Diana
Wassergymnastik 2	20:00 – 21:00 Uhr	Schwimmbad	Petra

Freitag 19.04.

Gerätestudio	09:30 – 12:30 Uhr	geöffnet	Diana
Gesundes Gerätetraining	ab 9:30 Uhr		Diana
Tanzen	17:00 – 18:30 Uhr	Spiegelsaal	Elke u. Volker

