



ERWACHSENE



STANDORT WEST

	Kurs	Tag	Uhrzeit	Ort	Trainer:in
FITNESS UND GESUNDHEIT 	Hatha Yoga Flow ¹	Montag	17.30 – 18.30	Spiegelsaal	Linda
	Fitness- Workout I	Montag	18.00 – 19.00	Niddahalle	Martina
	Nordic Walking	Montag	18.00 – 19.00	Parkplatz	Katja
	Hatha Yoga Flow ¹	Montag	18.30 – 19.30	Spiegelsaal	Linda
	Zumba	Montag	18.30 – 19.30	Mehrzweckraum	Hülya
	Fitness- Workout II	Montag	19.00 – 20.00	Niddahalle	Martina
	Entspannung durch Sport	Dienstag	09.30 – 10.30	Mehrzweckraum	Ursula
	Zumba	Dienstag	10.30 – 11.30	Mehrzweckraum	Tatjana
	Kraftsport	Dienstag	18.00 – 20.00	Spiegelsaal	Fred / Hannelore
	Step & Style	Dienstag	18.00 – 19.00	Mehrzweckraum	Anja
	Aroha	Dienstag	19.00 – 20.00	Mehrzweckraum	Elke / Martina / Tatjana
	Frauenfitness	Dienstag	19.30 – 21.00	Listschule	Andrea / Anja
	Nordic Walking	Mittwoch	10.00 – 11.00	Parkplatz	Fred / Hannelore
	Workout Mix I	Mittwoch	10.00 – 11.00	Mehrzweckraum	Martina
	Workout Mix II	Mittwoch	11.00 – 12.00	Mehrzweckraum	Martina
	Nordic Walking	Mittwoch	18.00 – 19.00	Parkplatz	Katja
	Bodyfit	Mittwoch	18.30 – 19.30	Niddahalle	Martina
	Frauengymnastik	Mittwoch	19.30 – 20.30	Mehrzweckraum	Monika
	Zumba	Mittwoch	19.30 – 20.30	Niddahalle	Tatjana
	Seniorengymnastik	Donnerstag	10.00 – 11.00	Mehrzweckraum	Martina
	Fit am und um den Stuhl!	Donnerstag	11.00 – 12.00	Mehrzweckraum	Martina
	Feelgood Yoga ¹	Donnerstag	18.00 – 19.00	Spiegelsaal	Nigar
	Pilates ¹	Donnerstag	18.30 – 19.45	Mehrzweckraum	Elke
	Pilates ¹	Donnerstag	19.45 – 21.00	Mehrzweckraum	Elke
	Fitness Mix	Freitag	11.00 – 12.00	Mehrzweckraum	Andrea
	Entspannung durch Sport	Freitag	16.30 – 17.30	Spiegelsaal	Ursula
	Hatha Yoga Flow ¹	Sonntag	09.30 – 10.30	Spiegelsaal	Linda
	Wandern ²	Sonntag	ca. 10.00	1x mal im Monat	Katja
Hatha Yoga Flow ¹	Sonntag	10.30 – 11.30	Spiegelsaal	Linda	
FUN- UND FREIZEITSPORT 	Freizeit-Volleyball	Montag	20.00 – 21.30	Niddahalle	Andreas / Norbert

¹ Für diese Kurse wird ein Zusatzbeitrag erhoben.

² Anmeldung erforderlich.