



**Abteilung Gesundheitssport
Sommerferien 2022
Stundenangebot**

Ganzkörpertraining 50+	Montag	9:00 - 10:00	findet statt am 05.09. und 12.09.
	Montag	10:15 - 11:15	findet statt am 05.09. und 12.09.
Wirbelsäulengymnastik	Dienstag	16.30 - 17:30	findet statt am 02.08. und 09.08.
	Dienstag	20:15 - 21:15	pausiert
Rückenfit m. Kleingeräten	Dienstag	17:45 - 18:45	findet statt am 06.09.
Body Balance	Dienstag	19:00 - 20:00	findet statt am 02.08. und 09.08.
Sanft Seniorengymnastik	Mittwoch	10:00 - 10:45	pausiert am 10.08. und 17.08.
Athletic Stretch	Mittwoch	19:00 - 20:00	pausiert
Pilates / Faszientraining	Freitag	18:30 - 19:30	findet statt am 05.08. und 12.08.

Allgemeiner Hinweis: Ab 4 und mehr Teilnehmer*innen finden die Stunden statt.