



**Abteilung Gesundheitssport Osterferien
25.03. bis 05.04.2024 Stundenangebot**

Ganzkörpertraining 50+	Montag	9:00 - 10:00	findet statt am 25.03.2024
	Montag	10:15 - 11:15	findet statt am 25.03.2024
Wirbelsäulengymnastik	Dienstag	16.30 - 17:30	pausiert
	Dienstag	20:15 - 21:15	pausiert
Rückenfit m. Kleingeräten	Dienstag	17:45 - 18:45	findet statt am 26.03.2024
Body Balance	Dienstag	19:00 - 20:00	findet statt am 26.03. u. 02.04.2024
Sanfte Seniorengymnastik	Mittwoch	10:00 - 10:45	findet statt am 03.04.2024
Athletic Stretch	Mittwoch	19:00 - 20:00	findet statt
Pilates / Faszientraining	Freitag	18:30 - 19:30	findet statt am 05.04.2024

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