



## Abteilung Gesundheitssport

Herbstferien vom 28.10. bis 01.11.2024

### Stundenangebot

<b>Ganzkörpertraining 50+</b>	Montag	9:00 - 10:00	pausiert
	Montag	10:15 - 11:15	pausiert
<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Dienstag	16.30 - 17:30	pausiert
	Dienstag	20:15 - 21:15	pausiert
<b>Rückenfit m. Kleingeräten</b>	Dienstag	17:45 - 18:45	pausiert
<b>Body Balance</b>	Dienstag	19:00 - 20:00	findet statt
<b>Sanfte Seniorengymnastik</b>	Mittwoch	10:00 - 10:45	findet statt
<b>Athletic Stretch</b>	Mittwoch	19:00 - 20:00	findet statt
<b>Pilates / Faszientraining</b>	Freitag	18:30 - 19:30	Feiertag 01.11.

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