



Abteilung Gesundheitssport

Osterferien vom 12. bis 27. April 2025

Stundenangebot

Ganzkörpertraining 50+	Montag	9:00 - 10:00	14.4.25
	Montag	10:15 - 11:15	14.4.25
Wirbelsäulengymnastik	Dienstag	16.30 - 17:30	pausiert
	Dienstag	20:15 - 21:15	pausiert
Rückenfit m. Kleingeräten	Dienstag	17:45 - 18:45	15.4.25
Body Balance	Dienstag	19:00 - 20:00	15.4. & 22.4.25
Sanfte Seniorengymnastik	Mittwoch	10:00 - 11:00	23.4.25 (Achtung Uhrzeit beachten!)
Athletic Stretch	Mittwoch	19:00 - 20:00	16.4. & 23.4.25
Pilates / Faszientraining	Freitag	18:30 - 19:30	25.4.25

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