



Abteilung Gesundheitssport

Weihnachtsferien vom 22.12.2025-5.1.2026

Stundenangebot

Ganzkörpertraining 50+	Montag	9:00 - 10:00	findet statt ausser am 5.1.2026
	Montag	10:15 - 11:15	findet statt ausser am 5.1.2026
Wirbelsäulengymnastik	Dienstag	16.30 - 17:30	pausiert
	Dienstag	20:15 - 21:15	pausiert
Rückenfit m. Kleingeräten	Dienstag	17:45 - 18:45	findet statt ausser Feiertage
Body Balance	Dienstag	19:00 - 20:00	pausiert
Sanfte Seniorengymnastik	Mittwoch	10:00 - 11:00	pausiert (Feiertage)
Athletic Stretch	Mittwoch	19:00 - 20:00	findet statt (ausser Feiertage)
Pilates / Faszientraining	Freitag	18:30 - 19:30	pausiert

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