



Abteilung Gesundheitssport

Faschingsferien 14. bis 22. März 2026

Stundenangebot

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

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