



Abteilung Gesundheitssport

Osterferien vom 30.März. bis 12.April 2026

Stundenangebot

Ganzkörpertraining 50+	Montag	9:00 - 10:00	findet statt am 30.3.26
	Montag	10:15 - 11:15	findet statt am 30.4.26
Wirbelsäulengymnastik	Dienstag	16.30 - 17:30	pausiert
	Dienstag	20:15 - 21:15	pausiert
Rückenfit m. Kleingeräten	Dienstag	17:45 - 18:45	findet statt am 31.3.26
Body Balance	Dienstag	19:00 - 20:00	findet statt am 7.4.26
Sanfte Seniorengymnastik	Donnerstag	9:45 - 10:45	findet statt am 9.4.26
Athletic Stretch	Mittwoch	19:00 - 20:00	findet statt am 1.4. & 8.4.26
Pilates / Faszientraining	Freitag	18:30 - 19:30	findet statt am 10.4.26

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