



## Abteilung Gesundheitssport

Pfingstferien vom 23.Mai - 7.Juni 2026

### Stundenangebot

|                                  |            |               |                                  |
|----------------------------------|------------|---------------|----------------------------------|
| <b>Ganzkörpertraining 50+</b>    | Montag     | 9:00 - 10:00  | findet statt am 1.6.2026         |
|                                  | Montag     | 10:15 - 11:15 | findet statt am 1.6.2026         |
| <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 | findet statt am 2.6.2026         |
| <b>Body Balance</b>              | Dienstag   | 19:00 - 20:00 | findet statt am 26.5. & 2.6.2026 |
| <b>Sanfte Seniorengymnastik</b>  | Donnerstag | 9:45 - 10:45  | findet statt am 28.5.2026        |
| <b>Athletic Stretch</b>          | Mittwoch   | 19:00 - 20:00 | findet statt am 27.5. & 3.6.2026 |
| <b>Pilates / Faszientraining</b> | Freitag    | 18:30 - 19:30 | findet statt am 5.6.2026         |

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