



Abteilung Gesundheitssport

Sommerferien vom 03.08. - 14.09.2026

Stundenangebot

Ganzkörpertraining 50+	Montag	9:00 - 10:00	findet statt am 3., 10., 17.8. & 14.9.26
	Montag	10:15 - 11:15	findet statt am 3., 10., 17.8. & 14.9.26
Wirbelsäulengymnastik	Dienstag	16.30 - 17:30	pausiert
	Dienstag	20:15 - 21:15	pausiert
Rückenfit m. Kleingeräten	Dienstag	17:45 - 18:45	findet statt am 4., 11., 18.8.26
Body Balance	Dienstag	19:00 - 20:00	findet statt am 4., 11.8. & 8.9. 26
Sanfte Seniorengymnastik	Donnerstag	10:00 - 11:00	pausiert 30.7.(!) - 13.8., findet statt ab 20.8.26
Athletic Stretch	Mittwoch	18:30 -19:30	nach Anmeldung & Vereinbarung (ab 4 TN)
Pilates / Faszientraining	Freitag	18:30 - 19:30	entfällt am 31.7./findet statt am 7.,14.8. & 11.9.26

Allgemeiner Hinweis: die Stunden finden ab 4 und mehr Teilnehmer*innen statt !