

Kursplan



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10.00 - 11.00 Rückenfit 50+ Sibylle Sangerhalle	17.00 - 18.00 Line Dance Gabi Sangerhalle	17.00 - 18.00 Pilates Karolina Sporthalle			10.00 - 11.00 Outdoor Kraft-Ausdauer Training Sportschmiede*
	18.00 - 19.30 3 Schritte zur Traumfigur Sibylle Fitness Toni	18.00 - 19.00 Kraft & Ausdauer mit dem Step Sibylle Sangerhalle			
NEU! 19.30 - 20.30 Indoor-Cycling Roger Fitnessraum Sporthalle	18.15 - 19.15 BBP Anja Sangerhalle	19.15 - 20.15 Rückenfit Anja/Sibylle Sangerhalle	19.30 - 20.30 Indoor-Cycling Jürgen Fitnessraum Sporthalle	18.30 - 19.30 Indoor-Cycling Sibylle Fitnessraum Sporthalle	
18.00 - 19.00 Kraftzirkel Sportschmiede*	19.30 - 20.30 Yoga Kathleen Sangerhalle	18.30 - 19.30 Outdoor Kraft-Ausdauer Training Sportschmiede*			*Kursangebot der Sportschmiede

Muskel- & Skellettsystem

Herz-Kreislauf

Entspannung und

Stressbewältigung

gültig ab 10.01.2022

Wegen der Corona-Pandemie kann es zu Unregelmäßigkeiten im Kursangebot kommen - Wir informieren wöchentlich am Sonntag per Newsletter über die kommende Woche