

Kursplan Fitness

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG |
|---|---|--|--|--|
| | Yoga für Senioren 10:00 - 11:30 Judo Raum DFH Herbertskaul | | Gymnastik 50+ 10:00 - 11:30 Judo Raum DFH Herbertskaul | |
| | | Krafttraining Damen 15:30 - 17:00 Judo Raum DFH Herbertskaul | | |
| Gymnastik Damen 50+ 16:30 - 17:30 TH Allee zum Sportpark | | | | |
| | | | Rückengymnastik Damen/Herren 17:00 - 18:00 TH Allee zum Sportpark | |
| Gymnastik für Damen 17:30 - 19:00 TH Allee zum Sportpark | | | Pilates für Anfänger 17:30 - 18:30 TH Uesdorfer Straße | |
| | Pilates 18:00 - 19:00 TH Uesdorfer Straße | | Gymnastik für Damen 18:00 - 19:00 Judo- Raum DFH Herbertskaul | |
| | | | Rückengymnastik Damen/Herren 18:00 - 19:00 TH Allee zum Sportpark | |
| Gymnastik für Damen 18:30 - 19:30 TH Uesdorferstr. | | | Kardio 18:00 - 19:00 Gymnastikhalle Gymnasium | |
| Zumba 19:00 - 20:00 TH Allee zum Sportpark | Pilates 19:00 - 20:00 TH Uesdorfer Straße | Fitness- Fit for Life 19:00 - 20:00 Gymnastikhalle Gymnasium | Bauch/ Beine/ Po 19:00 - 20:00 Gymnastikhalle Gymnasium | allg. Sportgruppe Herren 50+ 19:00 - 21:00 Dreifachhalle Herbertskaul |
| | | Gymnastik Damen Bella Figura 65+ 19:00 - 20:30 TH Edith-Steinschule | | |
| Fatburner 20:00 - 21:00 TH Allee zum Sportpark | | | Zirkeltraining 20:00 - 21:15 Gymnastikhalle Gymnasium | |