

KURSPLAN (ZEITRAUM: 4.7.-29.7.2022)

Outdoor-Kurse fallen bei schlechter Witterung aus!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10:30-11:30 Uhr FitdankBaby Outdoor (Kathi) (18.07. / 25.07.)	18:00-18:45 Uhr Ausgleichsgymnastik (Tina) Matte erforderlich!	08:15-09:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik (Helga)	18:00-19:00 Uhr TRX (Outdoor) (Kathi) Matte erforderlich! (21.07. / 28.07.)	09:00-10:00 Uhr Gymnastik für Frauen und Männer (Tina)
16:45-17:30 Uhr Wassergymnastik (Silke) (04.07./18.07. / 25.07.)	19:00-19:45 Uhr Konditions- & Skigymnastik (Tina) Matte erforderlich!	10:30-11:30 Uhr FitdankBaby Outdoor (Kathi) (20.07. / 27.07.)	18:00-19:00 Uhr Pilates von A-Z (Elke)	
17:30-18:15 Uhr Wassergymnastik (Silke) (04.07. / 18.07. / 25.07.)	18:00-19:00 Uhr TRX (Outdoor) (Kathi) Matte erforderlich! (19.07. / 26.07.)	18:00-19:00 Uhr Intervall-Training (Outdoor) (Kathi) Matte erforderlich! (20.07. / 27.07.)	19:00-20:00 Uhr TRX (Outdoor) (Kathi) Matte erforderlich! (21.07. / 28.07.)	
18:15-19:00 Uhr Wassergymnastik (Silke) (04.07. / 18.07. / 25.07.)	18:15-19:00 Uhr Wassergymnastik (Helga)	18:00-19:00 Uhr Fit-Mix (Lena)	19:10-20:10 Uhr Pilates Classic (Elke)	
19:00-19:45 Uhr Wassergymnastik (Silke) (04.07. / 18.07. / 25.07.)	19:00-20:00 Uhr TRX (Outdoor) (Kathi) Matte erforderlich! (19.07. / 26.07.)	19:00-20:00 Uhr Outdoor-Yoga (Kathi) Matte erforderlich! (20.07. / 27.07.)		
17:30-18:30 Uhr WSG & Rückenschule (Charline) Matte erforderlich! (04.07. / 25.07.)	19:15-20:00 Uhr Wassergymnastik (Helga)	19:00-20:00 Uhr Core-Workout (Lena)		
18:00-19:00 Uhr Outdoor-Yoga (Kathi) Matte erforderlich! (18.07. / 25.07.)				
19:00-20:00 Uhr Jumping-Fit (Kathi) (18.07. / 25.07.)				
19:00-20:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik (Werner)				
20:00-21:00 Uhr Fit & Fun (Werner)				

- Sporthalle Birkenfeld (Birkenfeld 6)
- Sportanlage Birkenfeld (Birkenfeld 6)
- Lehrschwimmbecken Anne-Frank-Schule (Frankenstr. 12)
- Lehrschwimmbecken Heessen (An der Marienkirche)
- Vereinsheim - Außengelände (Rietzgartenstr. 46)
- Exerzierplatz
- Kita Sporthalle (Arthur-Dewitz-Str. 3)
- Sporthalle Grundschule Uentrop (Uentroper Dorfstr. 2)
- Kurpark - Spielplatz am Maximare

Alle Kurse sind anmeldspflichtig - Begrenzte Teilnehmerzahl!