

Kursplan Gesundheit/Fitness Sommersemester 2024

Bitte klicken Sie auf die jeweilige Zelle, um direkt zum Kurs zu gelangen

Vormittag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.00-09.15 Uhr Yoga Gesundheitsraum	08.00-09.15 Uhr Fitness-Gymnastik Bürgersaal	08.00-09.00 Uhr Gesund und Fit 60+ Bürgersaal	08.00-09.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Bürgersaal	08.30-09.30 Uhr Pilates Bürgersaal	
08.30-09.30 Uhr Bauch-Beine-Po Bürgersaal	09.20-10.20 Uhr Wirbelsäulengymnastik Bürgersaal	09.05-10.05 Uhr Wirbelsäulengymnastik Bürgersaal	08.30-09.30 Uhr Beckenbodengymnastik Kulturmühle	08.30-10.00 Uhr Yoga Gesundheitsraum	
09.30-11.00 Uhr Yoga Gesundheitsraum	10.25-11.25 Uhr Wirbelsäulengymnastik Bürgersaal	10.10-11.10 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit Cardiotraining Bürgersaal	09.05-10.05 Uhr Fit von Kopf bis Fuß Bürgersaal	10.00-11.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Kulturmühle	
09.45-10.45 Uhr Bauch-Beine-Po Bürgersaal			09.45-10.45 Uhr Gymnastik 60+ Kulturmühle		
09.45-10.45 Uhr Gymnastik 60+ Kulturmühle			11.15-12.15 Uhr Wirbelsäulengymnastik Online		

Kursplan Gesundheit/Fitness Sommersemester 2024

Bitte klicken Sie auf die jeweilige Zelle, um direkt zum Kurs zu gelangen

Nachmittag/Abend

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
			15.45-16.45 Uhr Yoga für Teens Gesundheitsraum		
	18.00-19.00 Uhr La Kossa® Bürgersaal	17.45-18.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit Stretching Gesundheitsraum	17.00-18.00 Uhr Fitness Gymnastik Gesundheitsraum		
18.30-19.30 Uhr Zumba® Theaterhalle	18.30-19.30 Uhr Pilates Gesundheitsraum	18.15-19.15 Uhr Zumba® Bürgersaal	18.00-19.00 Uhr Fitness Gymnastik Gesundheitsraum		
18.30-19.30 Uhr Stepp Fitness Bürgersaal	19.15-20.15 Uhr Yoga Kulturmühle	18.30-19.45 Uhr Harmonieübungen des Tai Chi – Qigong Kulturmühle	19.15-20.15 Uhr Bodyfit Bürgersaal		
19.35-20.35 Uhr Bodyfit Bürgersaal	19.45-21.00 Uhr Feldenkrais® Gesundheitsraum		19.30-20.30 Uhr Fit mit der Langhantel Kulturmühle		
	20.20-21.20 Uhr Yoga Kulturmühle				