



Abteilung Turnen und Fitness

Fitness-Sport für Erwachsene

Ab März 2019

Mo	19.30 - 20.30 Uhr	Body and Mind Frauen,	FH	Ellen
Mo	20.30 - 21.30 Uhr	Power Style Frauen, Fitness + Aerobic	FH	N.N.
Di	18.00 - 19.00 Uhr	Pilates	AW	Margarete
Di	18.00 - 19.30 Uhr	Hatha-Yoga I	SP	Michaela
Di	19.30 - 21.00 Uhr	Hatha-Yoga II	SP	Michaela
Mi	09.45 - 10.45 Uhr	Bauch-Beine-Po	FH	N.N.
Mi	19.00 - 20.00 Uhr	Fit in den Winter	SHS	Andrea
Do	17.00 - 18.00 Uhr	Senioren-sport	FH	Helga
Do	19.30 - 20.30 Uhr	Zumba	FH	Maria
Do	19.45 - 20.45 Uhr	Pilates	AW	Margarete
Fr	19.30 - 21.30 Uhr	Fit mit Funktionsgymnastik - Männer	SHS	Bertram

Anmeldung Yoga bei Michaela Konowalczyk (Yogalehrerin),

Telefon 06224 9023258 oder Michaela.Konowalczyk@web.de

Turnen für Kinder und Jugendliche

Ab Januar 2019

Mo	14.00 - 15.00 Uhr	Turnen 8 - 10 Jahre	GH	Anett
Mo	15.00 - 16.00 Uhr	Turnen 4 - 6 Jahre	GH	Anett
Mo	16.00 - 17.00 Uhr	Turnen 4 - 6 Jahre	GH	Anett
Mo	17.15 - 18.45 Uhr	Turnen 6 - 8 Jahre	SHS	Anett
Mi	16.00 - 17.00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen, Kinder bis 4 Jahre	GH	Julia / Anett
Do	17.15 - 18.45 Uhr	Turnen ab 6 Jahre	SHS	Julia / Lavinia / Lukas

FH = Festhalle

SHS = Sporthalle im Friedrich-Ebert-Schulzentrum

GH = Grundschulhalle

SP = Spiegelsaal im Friedrich-Ebert-Schulzentrum

AW = Altengerechtes Wohnen