

Kursplan ganzjährige Angebote und Kurse



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
16:00 – 17:30 Uhr Tanzgruppe	(im Sommer ab 9 Uhr) ab 14 Uhr Wandern oder Nordic Walking		(im Sommer ab 9 Uhr) ab 14 Uhr Wandern oder Nordic Walking	9:00 – 10:00 Uhr Pilates (Kurs) (begrenzte Teilnehmerzahl)
17:00– 17:45 Uhr Wassergymnastik Gruppe 1	16:45 – 17:30 Uhr IDOGO ® (begrenzte Teilnehmerzahl)	18:00 – 19:30 Uhr Yoga (Kurs) (begrenzte Teilnehmerzahl)		
17:45– 18:30 Uhr Wassergymnastik Gruppe 2	17:30 – 18:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik (begrenzte Teilnehmerzahl)	18:30 – 19:30 Uhr Frauengymnastik		17:00 – 18:00 Uhr Seniorengymnastik
18:00 – 19:30 Uhr Hallenboccia		19:30 – 21:00 Uhr Yoga (Kurs) (begrenzte Teilnehmerzahl)	18:30 – 19:30 Uhr Pilates (Kurs) (begrenzte Teilnehmerzahl)	16:30 – 17:15 Uhr Wassergymnastik Gruppe 6
18:30 – 19:15 Uhr Wassergymnastik Gruppe 3		20:00 – 21:00 Uhr Rückenfit - Männer	19:00 – 20:30 Uhr Fußballtennis	17:15 – 18:00 Uhr Wassergymnastik Gruppe 7

19:15 – 20:00 Uhr Wassergymnastik Gruppe 4				
20:00 – 20:45 Uhr Wassergymnastik Gruppe 5				

Stand: Juli 2019