

# Kursplan ganzjährige Angebote und Kurse



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
16:00 – 17:30 Uhr <b>Tanzgruppe</b>	(im Sommer ab 9 Uhr) ab 14 Uhr <b>Wandern</b> oder <b>Nordic Walking</b>	9:30 – 11 Uhr <b>Hata Yoga</b> (begrenzte Teilnehmerzahl)	(im Sommer ab 9 Uhr) ab 14 Uhr <b>Wandern</b> oder <b>Nordic Walking</b>	9:00 – 10:00 Uhr <b>Pilates (Kurs)</b> (begrenzte Teilnehmerzahl)
17:00 – 17:45 Uhr <b>Wassergymnastik</b> Gruppe 1	16:00 – 17:00 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> (begrenzte Teilnehmerzahl)	18:00 – 19:30 Uhr <b>Yoga (Kurs)</b> (begrenzte Teilnehmerzahl)		
17:30 – 19:30 Uhr <b>Hata Yoga</b> (begrenzte Teilnehmerzahl)	17:00 – 17:45 Uhr <b>IDOGO®</b> (begrenzte Teilnehmerzahl)	18:30 – 19:30 Uhr Frauengymnastik		17:00 – 18:00 Uhr <b>Seniorengymnastik</b>
17:45– 18:30 Uhr <b>Wassergymnastik</b> Gruppe 2	17:45 – 18:45 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> (begrenzte Teilnehmerzahl)	19:30 – 21:00 Uhr <b>Yoga (Kurs)</b> (begrenzte Teilnehmerzahl)	18:30 – 19:30 Uhr <b>Pilates (Kurs)</b> (begrenzte Teilnehmerzahl)	16:30 – 17:15 Uhr <b>Wassergymnastik</b> Gruppe 6
18:00 – 19:30 Uhr <b>Hallenboccia</b>		20:00 – 21:00 Uhr <b>Rückenfit - Männer</b>	19:00 – 20:30 Uhr <b>Fußballtennis</b>	17:15 – 18:00 Uhr <b>Wassergymnastik</b> Gruppe 7

18:30 – 19:15 Uhr <b>Wassergymnastik</b> Gruppe 3				
19:15 – 20:00 Uhr <b>Wassergymnastik</b> Gruppe 4				
20:00 – 20:45 Uhr <b>Wassergymnastik</b> Gruppe 5				

Stand: März 2022