

GYMNASTIK – TURNEN – FITNESS FÜR ERWACHSENEStand: **15.10.2021**

Tag/Zeit	Halle	Gruppe	Leitung
MONTAG			
9.00 - 10.00	Gymnastikraum 2+3	Fit in die Woche - ab 60	Jessica
10.00 - 11.00	Gymnastikraum 2+3	Fit in die Woche - ab 20	Jessica
10.00 – 11.00	Musikmuschel Kurpark	Walking (Winter)	Ilona Poggenberg
19.00 - 20.00	Gymnastikraum 2+3	Fitness-Mix Frauen+Männer	Angelika Plath
19.30 - 21.00	Ludwig-Jahn-Halle	Spiele + Gymnastik	Andrej Tusenko
20.00 - 21.30	Gymnastikraum 2+3	Step-Aerobic + Bauch/Beine/Po	Angelika Plath
DIENSTAG			
18.00 – 19.00	Cleverbrück	Gymnastik + Fitness Frauen	Silvia v. Malottki
MITTWOCH			
09.00 - 10.00	Gymnastikraum 2+3	Aerobic + more	Jessica
10.00 - 11.00	Gymnastikraum 2+3	Fit forever + more	Jessica
11.00 - 12.30	Gymnastikraum 2+3	Gesundheitssport*	Susann Friedrich
18.30 - 19.30	Gymnastikraum 2+3	Step-Aerobic	Angelika Plath
19.30 - 20.30	Gymnastikraum 1	Rücken fit	Jessica
DONNERSTAG			
09.00 - 10.00	Gymnastikraum 3	Fi – Wo (Fit und Wohl)	Susann Friedrich
10.00 - 11.00	Gymnastikraum 3	Fi – Wo (Fit und Wohl)	Susann Friedrich
11.00 - 12.00	Gymnastikraum 3	Gesundheitssport *	Susann Friedrich
17.30 – 20.00	Harbig-Halle	Rhönradturnen LK/LK+	S. Gätcke
18.45 - 19.45	Cleverbrück	Ü60-beweglich bleiben in Gemeinschaft	Kiehn/Pabst
FREITAG			
09.00 - 10.00	Gymnastikraum 1	Zumba	Jessica
18.00 – 19.30	Harbig-Halle	Rhönradturnen L4 (Erw.)	Phaedra Brenke
17.15 - 18.15	Willi-Bull-Halle	Ballett für Erwachsene	Sarah Schneider
SONNABEND			
09.00 - 10.00	Musikmuschel Kurpark	Walking	Brigitte und Bodo Lux
10.30 – 13.00	Harbig-Halle	Rhönradturnen LK + LK Ü 19	Phaedra Brenke
SONNTAG			
10.30 – 12.00	Musikmuschel Kurpark	Nordic Fitness (nach Absprache)	Bodo Lux

* bei Rheuma/ Osteoporose