

Gesundheitssport Kursangebot ab September 2021

Montag, 13.09.2021				
E 02/1	Fitness aus Fernost	Claudia Parisi	09:00 - 10:00	FWGH
E 02/2	Fitness aus Fernost	Claudia Parisi	10:15 - 11:15	FWGH
E 05/1	Yoga	Hildegard Heinze	15:00 - 16:15	FWGH
E 05/2	Yoga	Hildegard Heinze	16:30 - 17:45	FWGH
E 06	Intensive Yoga	Mareike Kaufmann	18:00 - 19:00	FWGH
O 02/1	Walking/Nordic Walking	Rosemarie Hoss	19:00 - 20:00	Am Sportplatz
Dienstag, 14.09.2021				
E 03/1	Ban Duan Jin	Claudia Parisi	09:00 - 10:00	FWGH
F 02/1	Fitness-Gymnastik	Oliver Sohm	09:00 - 10:00	TV Halle
F 02/1 + Ball	Fitness-Gymnastik	Oliver Sohm	09:00 - 10:30	TV Halle
B 03	Locker vom Hocker Qi Gong	Friedhelm Hartmann Angelika Maurer	10:30 - 11:30	ev. Gemeindehaus
R 02/1	Wirbelsäulen/Rückenfit	Margit Hendrich	10:30 - 11:30	TV Halle
F 05	five Gymnastikstunde	Bertha Espinosa	17:15 - 18:00	TV Halle
R 02/2	Wirbelsäulen/Rückenfit	Joana Schülein	17:30 - 18:30	FWGH
F 06	Zumba	Bertha Espinosa	18:15 - 19:15	TV Halle
R 02/3	Wirbelsäulen/Rückenfit	Joana Schülein	18:30 - 19:30	FWGH
F 05/1	Pilates	Margit Hendrich	19:30 - 20:30	FWGH
F 05/2	Pilates	Margit Hendrich	20:30 - 21:30	FWGH
Mittwoch, 15.09.2021				
E 05/3	Yoga	Hildegard Heinze	09:00 - 10:15	FWGH
E 05/4	Yoga	Hildegard Heinze	10:30 - 11:45	FWGH
B 04	Geselliger Tanz mit Senioren	Christina Schächterle	14:30 - 16:00	FWGH
A 01/1	Aquafitness/Aquajogging	Eva Gronau	17:30 - 18:15	Römer Bad
A 01/2	Aquafitness/Aquajogging	Eva Gronau	18:15 - 19:00	Römer Bad
F 03	Fitness-Power	Joana Schülein	19:45 - 20:45	FWGH
Donnerstag, 16.09.2021				
F 06	Fitness-Mix	Lissia Lenz	09:00 - 10:00	FWGH
F 04	Fit mit Baby	Lissia Lenz	10:00 - 11:00	FWGH
O 02/2	Walking/Nordic Walking	Rosemarie Hoss	19:00 - 20:00	Neue Kelter
E 03/2	Ban Duan Jin	Claudia Parisi	19:30 - 20:45	FWGH
Freitag, 17.09.2021				
B 01	Bewegung für Einsteiger	Margit Hendrich	10:30 - 11:30	TV Halle
R 02/4	Wirbelsäulen/Rückenfit	entfällt momentan	17:30 - 18:30	KMH Gymn.
R 01	Rücken aktiv Training	Oliver Sohm	19:00 - 20:00	TV Halle
F 02/2	Fitness-Gymnastik	Oliver Sohm	20:00 - 21:15	TV Halle
F 02/2 + Ball	Fitness-Gymnastik	Oliver Sohm	20:00 - 21:45	TV Halle