

# Kursplan Fitness und Gesundheit

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
	09:00-10:00 SKG Halle Ergometertraining Cyclewell®	08:45-09:45 SKG Halle Power Mix		09:00-10:00 SKG Halle Zumba Gold	
	10:00-11:00 SKG Halle Fit und gesund in den Tag	10:00-11:00 SKG Halle Wirbelsäulengymnastik	10:15-11:15 KR 1 Yoga für Alle	10:15-11:15 SKG Halle Pilates	
17:00 – 18:00 (Sommer) Walking/ Nordic Treff am Richthofenplatz		11:30-12:30 SKG Halle Cardio Aktiv Prävention §20 SGB			
17:00-18:00 KR 1 Seniorensport					14:00-14:45 Aqua Fitness Prävention §20 SGB
17:00-18:00 Cycling	17:00-18:00 SKG Halle Pilates	17:30-19:00 KR 1 Hatha Yoga		17:30-18:30 SKG Halle Pilates	15:00-15:45 Aqua Fitness Prävention §20 SGB
18:15-19:15 SKG Halle Cycling	18:00-19:00 SKG Halle Zumba Mix	18:30-19:30 MNS Fitness-Mix	18:30-19:30 Cycling		
18:00-19:00 Online Stretching	18:00-19:00 KR 1 Körper in Balance 1	18:30-19:30 SKG Halle Zumba	19:15-20:15 EasyFitness Step & Aeromix ab 29.08.		
18:15-19:15 KR 1 Körper in Balance 3	18:30-19:30 Indoor Cycling Basic	19:30-20:30 MNS Wirbelsäule& Bauch trifft Entspannung	18:30-19:45 KR 1 Yoga für Anfänger		
19:30-20:30 Kita Rücken Fitness	19:15-20:15 KR 1 Körper in Balance 2	19:45-20:45 KR 1 Pilates	20:00-21:15 KR 1 Yoga für Anfänger		
19:30-20:30 ONLINE Pilates im Pyjama			20:15-21:15 SKG Halle Bauch, Beine, Po	20:15-21:30 SKG Halle Zumba	

SKG Halle u. Kursraum 1 Erfelden GSH Großsporthalle Erfelden Kita Haus d. kleinen Füße Martin-Niemöller-Schule Turnhalle Goddelau EasyFitness Goddelau Stand 16.07.2024