

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 Mama Power mit Kind | 09:00-10:00 SKG Halle Zumba Gold | |
| 13:15-14:15 SKG Halle Präventives Zirkeltraining | 10:00-11:00 SKG Halle Fit und gesund in den Tag | 10:00-11:00 SKG Halle Wirbelsäulengymnastik | 10:15-11:45 KR 1 Yoga Ein Kurs perfekt für alle | 10:15-11:15 SKG Halle Pilates | |
| 17:00-18:00 Walking/ Nordic Treff am Richthofenplatz | 12:30-13:30 EasyFitness Fitness Zirkel am Gerät | 11:20-12:20 SKG Halle Standfest und Stabil Prävention §20 SGB | | | |
| 17:00-18:00 KR 1 Senioren sport | | | | | 15:00-15:45 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 | 16:00-16:45 Aqua Fitness Prävention §20 SGB |
| 18:15-19:15 SKG Halle Cycling | 18:00-19:00 SKG Halle Zumba Mix | 18:45-19:45 MNS Power Workout & Langhantel | 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 | 18:30-19:30 ONLINE Aerobic und Stretching | | |
| 18:15-19:15 KR 1 Körper in Balance 3 | 18:30-19:30 Indoor Cycling Basic | 19:55-20:55 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 | |