

Kursplan Fitness und Gesundheit

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
	09:00-10:00Uhr SKG Ergometertraining Cyclewell®	08:45-09:45Uhr SKG Power Mix		09:00-10:00Uhr SKG Zumba Gold	
	10:00-11:00Uhr SKG Fit und gesund in den Tag	10:00-11:00Uhr SKG Wirbelsäulengymnastik	10:00-11:30Uhr KR 1 Hatha Yoga	10:15-11:15Uhr SKG Pilates	
16:00-17:00Uhr (Winter) Walking/ Nordic Treff am Richthofenplatz					
17:00-18:00Uhr KR 1 Seniorenport					14:00-14:45Uhr Aqua Fitness Prävention §20 SGB
17:00-18:00Uhr SKG Cycling	17:00-18:00Uhr SKG Pilates	17:30-19:00Uhr KR 1 Hatha Yoga		17:30-18:30Uhr SKG Pilates	15:00-15:45Uhr Aqua Fitness Prävention §20 SGB
18:15-19:15Uhr SKG Cycling	18:00-19:00Uhr SKG Zumba Mix	18:30-19:30Uhr MNS Fitness-Mix	18:30-19:30Uhr SKG Cycling		
18:00-19:00Uhr Online Stretching	18:00-19:00Uhr KR 1 Körper in Balance 1	18:30-19:30Uhr SKG Zumba	19:15-20:1Uhr EasyFitness Step & Aeromix		
18:15-19:15Uhr KR 1 Körper in Balance 3	18:30-19:30Uhr SKG Indoor Cycling Basic	19:30-20:30Uhr MNS Wirbelsäule& Bauch trifft Entspannung	18:30-19:45Uhr KR 1 Hatha Yoga für Anfänger		
19:30-20:30Uhr Kita Rücken Fitness	19:15-20:15Uhr KR 1 Körper in Balance 2	19:45-20:45Uhr KR 1 Pilates	20:00-21:15Uhr KR 1 Hatha Yoga für Anfänger		
19:30-20:30Uhr ONLINE Pilates im Pyjama			20:15-21:15Uhr SKG Bauch, Beine, Po	20:15-21:30Uhr SKG Zumba	

SKG Halle u. Kursraum 1 Erfelden

Kita Haus d. kleinen Füße Erfelden

Martin-Niemöller-Schule Turnhalle Goddelau

Easy Fitness Goddelau