

Wochenangebote 2022

Ganzjahresangebote (Mitglieder) und **Kurse** (Mitglieder und Gäste)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag		<i>Funktionstraining</i>		<i>Funktionstraining</i>			
	<i>Yoga für Senioren</i>	Gymnastik am Vormittag	<i>Taijiquan</i>	Seniorentanz			Mountainbiken
	Gymnastik 70+	Nordic-Walking	Gedächtnistraining	Meditation	Walk&Gym		
	Gedächtnistraining	Wassergymnastik					Yoga-Workshops
	Kartenspielrunde			Donnerstags-Spaziergang			Wanderungen
Nachmittag			<i>Pilates für Senioren</i>		Waldranger		
	Kinderturnen		<i>Pilates für Senioren</i>			Workshops	Parkour
	Gymnastik 65+	Nordic-Walking					Rope Skipper
		<i>Pilates</i>					
Abend	Gymnastik 60+	<i>Pilates</i>	BBP	<i>Latin-Dance Workout</i>			
	<i>Progressive Muskelentspannung</i>	<i>Pilates</i>	Yoga	<i>Latin-Dance Workout</i>			
	<i>Yoga für die zweite Lebenshälfte</i>		Gymnastik für Frauen	TriloChi©			
	Powergymnastik		Gymnastik für Männer	Lauf-Workshop			
	<i>Langhanteltraining</i>		Badminton	<i>Funktionstraining</i>			
	Volleyball		Vorträge	Yoga			