

## Sportprogramm in den Faschingsferien von Sa. 10.2 - 17.2.24

<b>Montag</b>					
<i>Wann</i>	<i>Was</i>	<i>Wer</i>	<i>Art</i>	<i>Alter</i>	<i>Wo</i>
09:15 - 10:15	REHASport	ÜL Moni	REHASport		Gymnastikraum 1+2
10:30 - 11:30	REHASport	ÜL Moni	REHASport		Gymnastikraum 1+2
18:00 - 19:00	Aerobic+workout	ÜL Marion	Kraft/Ausdauer		Gymnastikraum 3
19:15 - 20:15	Bodystyle	ÜL Marion	Kraft/Ausdauer		Gymnastikraum 1+2
19:30 - 20:30	H.I.I.T.- Training online	ÜL Danni	Kraft/Ausdauer		zoom online
<b>Dienstag</b>					
<i>Wann</i>	<i>Was</i>	<i>Wer</i>	<i>Art</i>	<i>Alter</i>	<i>Wo</i>
09:00 - 10:00	Bauch-Beine-Po (BBP)	ÜL Moni	Bodyforming		Gymnastikraum 1+2
19:00 - 20:00	Faszien-Fitness	ÜL Beatrix	Bodyforming		Gymnastikraum 3
20:00 - 21:00	Faszien-deep work	ÜL Beatrix	Kraft/Ausdauer		Gymnastikraum 3
<b>Mittwoch</b>					
<i>Wann</i>	<i>Was</i>	<i>Wer</i>	<i>Art</i>	<i>Alter</i>	<i>Wo</i>
09:15 - 10:15	REHASport am Stuhl	ÜL Moni	REHASport		Gymnastikraum 1+2
09:30 - 10:30	Muskelaufbau an den Geräten	ÜL Erika	VITALsport		Fitnessraum
10:30 - 11:30	REHASport	ÜL Moni	REHASport		Gymnastikraum 1+2
19:00 - 20:00	Lauftreff	Laufteam	Lauftreff		Sportpark
20:15 - 21:15	BOXFitness	ÜL Danni	Kraft/Ausdauer		Gymnastikraum 1+2
<b>Donnerstag</b>					
<i>Wann</i>	<i>Was</i>	<i>Wer</i>	<i>Art</i>	<i>Alter</i>	<i>Wo</i>
09:30 - 10:30	Osteoporose-Training	ÜL Karmen	VITALsport		Gymnastikraum 3/Halle
19:00 - 20:00	Pilates / Hybridtraining	ÜL Beate	Kraft/Ausdauer		Gymnastikraum 1+2
19:00 - 20:00	KANTAERA <sup>®</sup> / Hybridtraining	ÜL Gerd	Kraft/Ausdauer		Dreifachsporthalle 3
20:00 - 21:00	Total-Body-Training	ÜL Gerd	Kraft/Ausdauer		Dreifachsporthalle 3
20:00 - 21:00	M.A.X. <sup>®</sup> Muscle Activity Excellence	ÜL Danni	Kraft/Ausdauer		Gymnastikraum 1+2
20:00 - 21:00	Latin Dance	ÜL Beate	Ausdauer		Gymnastikraum 3
<b>Freitag</b>					
<i>Wann</i>	<i>Was</i>	<i>Wer</i>	<i>Art</i>	<i>Alter</i>	<i>Wo</i>
9:30 - 10:30	Hockergymnastik	ÜL Gabi	VITALsport		Gymnastikraum 1+2
10:30 - 11:30	Schwungvoll ins Alter	ÜL Gabi	VITALsport		Gymnastikraum 1+2
<b>Samstag</b>					
<i>Wann</i>	<i>Was</i>	<i>Wer</i>	<i>Art</i>	<i>Alter</i>	<i>Wo</i>
11:00 - 12:00	Papa-Kind-Turnen	ÜL Ayfer	Kindersport	ab 1 Jahr	Dreifachsporthalle 1