

| 13.05.2024 | 14.05.2024 | 15.05.2024 | 16.05.2024 | 17.05.2024 | 18.05.2024 |
|--|--|---|--|---|---|
| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
| Morgenyoga ★ 09.00 Uhr - 10.15 Uhr <i>Tina K.</i> Yogaraum im Vereinsheim | Rücken Aktiv 09.00 - 10.00 Uhr <i>Angela P.</i> Kleine Schwentinehalle | Aqua-Fitness ★ 08.00 - 09.00 Uhr <i>Belinda R.</i> Lehrschwimmbecken - ALS | Seniorenfitness 09.30 - 10.30 Uhr <i>Elke B.</i> Kleine Schwentinehalle | Fitness 09.00 Uhr - 10.00 Uhr <i>Jasmin J.</i> Kleine Schwentinehalle | Zumba 10.00 Uhr - 11.00 Uhr <i>Olesya R.</i> Schulturnhalle - ALS |
| | | Rücken Aktiv 09.30 - 10.30 Uhr <i>Angela P.</i> Kleine Schwentinehalle | | Fit ab 60 10.00 Uhr - 11.00 Uhr <i>Jasmin J.</i> Kleine Schwentinehalle | |
| | | Trittsicher 14.00 Uhr - 15.00 Uhr <i>Dieter H.</i> Kleine Schwentinehalle | | | |
| | Zumba 17.00 Uhr - 18.00 Uhr <i>Tina S.</i> Kleine Schwentinehalle | Outdoor Fitness 17.00 Uhr - 18.00 Uhr <i>Martina E.</i> Schulturnhalle - ALS | Fitness 17.30 Uhr - 18.30 Uhr <i>Elke B.</i> Schulturnhalle - ALS | Fit ab 60 19.15 Uhr - 20.45 Uhr <i>Klaus K.</i> Schulturnhalle - ALS | |
| Zumba Gold 17.00 Uhr - 18.00 Uhr <i>Mirela B.</i> Kleine Schwentinehalle | Walking 18.00 Uhr - 19.00 Uhr <i>Ruth S.</i> Treffen - Schulhof ALS | YOGA für ALLE ★ 17.30 Uhr - 18.45 Uhr <i>Tina K.</i> Yogaraum im Vereinsheim | Motion Freude 17.00 Uhr - 18.00 Uhr <i>Sebastian W.</i> Kleine Schwentinehalle | Walking 18.00 Uhr - 19.00 Uhr <i>Ruth S.</i> Treffen - Schulhof ALS | |
| Stepptanz 17.30 - 18.30 Uhr <i>Anja S.</i> ALS - Vorschulraum | Nordic Walking Intervall 18.00 Uhr - 19.00 Uhr <i>Tanja L.</i> Treffen - Schwentinehalle | Bauch Balance 18.00 Uhr - 19.00 Uhr <i>Angela Z.</i> Schulturnhalle - ALS | Rücken Aktiv 19.00 - 20.00 Uhr <i>Angela P.</i> Kleine Schwentinehalle | | |
| Body Workout 18.00 Uhr - 19.00 Uhr <i>Angela P.</i> Kleine Schwentinehalle | After Work 19.00 Uhr - 20.00 Uhr <i>Anja S.</i> Kleine Schwentinehalle | Yoga für ALLE ★ 18.00 Uhr - 20.15 Uhr <i>Tina K.</i> Yogaraum im Vereinsheim | <div style="text-align: center;"> <p>Wichtiger Hinweis:</p> <p>Für die Teilnahme an den Kursangeboten mit einem Sternensymbol, ist eine Anmeldung über das Icon 'Anmeldung' erforderlich.</p> <p>Alle anderen Kurse können wie gewohnt ohne Voranmeldung besucht werden.</p> <p>Nichtmitglieder sind in allen Kursen zum Schnuppern herzlich eingeladen.</p> <p>Viel Freude bei den Kursen!</p> <p>Eure Abteilung Fitness & Gesundheit</p> </div> | | |
| | BBPR 19.00 Uhr - 20.00 Uhr <i>Angela Z.</i> Schulturnhalle - ALS | Antara 19.00 Uhr - 20.00 Uhr <i>Angela Z.</i> Schulturnhalle - ALS | | | |
| | | Reifen Fit ★ 19.00 Uhr - 20.00 Uhr <i>Sebastian W.</i> Kleine Schwentinehalle | | | |
| | | Zumba 20.00 Uhr - 21.00 Uhr <i>Katharina H.</i> Kleine Schwentinehalle | | | |