

WOCHENPLAN

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Vormittag	09:00-10:00 MoMo Draußensport		 09:00-10:00 Fit bis ins hohe Alter		 08:30-09:15 Rehasport für Wirbelsäulen- erkrankungen		
			10:30-11:30 Männer Senioren Gymnastik		09:30-10:15 Beckenboden Training	10:30-12:00 Ballsport ab 8 Jahren	10:30-11:30 Tabata
					10:30-11:30 Mama und Baby Fitness	12:00-14:00 JAZZ DANCE ab 7Jahren	
Nachmittag		16:15-17:15 Kids in Action 6-10 Jahre	16:00-17:30 Einrad/ Akrobatik ab 8 Jahren		 15:00-16:00 Kinderturnen 3-6 Jahre		
	17:30-19:00 Sportabzeichen Mai-Sep	 17:30-18:15 Rehasport für Wirbelsäulen- erkrankungen			16:00-17:00 Eltern-Kind- Turnen ab 1 Jahr		
Abend	18:00-19:00 Line Dance	18:30-19:30 Step-Aerobic	 18:00-19:00 Präventive Rücken Gymnastik				
	19:00-20:00 Pilates		 19:00-20:00 Frauen Fitness Gymnastik				
	20:00-21:00 Langhantel			20:00-21:00 Männer Gymnastik			

Zielgruppen

-  Frauen
-  Männer
-  Kinder/ Jugendliche
-  Rehasport
-  alle

Gütespiegel

-  Auszeichnung für besondere
Gesundheitssport-Angebote im
Verein, die festgelegte
Qualitätskriterien erfüllen!
-  Rehasport