



Kurstermine auf einen Blick

Montag

17.00 Uhr – 18.30 Uhr
Nordic Walking Laufftreff
Frauen und Männer
Treffpunkt: Holzbrücke

Nordic Walking Einsteigerkurse auf Anfrage!

18.00 Uhr – 19.15 Uhr
Rückenfitness mit Pilates
Basiskurs
Männer und Frauen
Ort: Vereinsheim

19.15 Uhr – 20.30 Uhr
Rückenfitness mit Pilates
Fortgeschrittene
Männer
Ort: Vereinsheim

20.30 Uhr – 21.45 Uhr
Rückenfitness mit Pilates
Fortgeschrittene
Frauen und Männer
Ort: Vereinsheim

Dienstag

16.30 Uhr – 17.45 Uhr
Rückenfitness mit Pilates
Fortgeschrittene
Frauen und Männer
Ort: Vereinsheim

18.00 Uhr – 19.15 Uhr
Rückenfitness mit Pilates
Fortgeschrittene
Frauen und Männer
Ort: Vereinsheim

19.30 Uhr – 20.30 Uhr
Yoga
Frauen und Männer
Ort: Vereinsheim

Individuelles Pilates Einzel- und Gruppentraining nach Absprache möglich!

Donnerstag

9.30 Uhr – 11.00 Uhr
Sport für Ältere
Frauen und Männer
Ort: Dorfgemeinschaftshaus

19.00 Uhr – 20.15 Uhr
Fitnesstraining für Frauen
im mittleren Alter
Ort: Dorfgemeinschaftshaus

20.30 Uhr – 21.30 Uhr
Fitnesstraining
für junge Frauen
Ort: Dorfgemeinschaftshaus

15.45 Uhr – 16.45 Uhr
Volkstanz
Frauen
Ort: Vereinsheim

Vorschau: Fitnessstag – Gesundheitssport
Samstag, 14. Mai 2011