



## Fit und Gesund

LEIDENSCHAFT – SPORT – VIELFALT



<b>Aktiver Rücken 50+</b> mit Marion	dienstags (20:00)
<b>Body Workout</b> mit Dani	montags (19:00) /mittwochs (18:45)
<b>Body Workout</b> mit Lisa	dienstags (18:00)*
<b>Core Drumming</b> mit Darline	mittwochs (17:30)
<b>Drums Alive</b> mit Delia	montags (20:00)
<b>Fitness-Dancing</b> mit Christel	donnerstags (19:45)
<b>Fit im Alter</b> mit Petra	freitags (9:30)
<b>Gymnastik</b> mit Karin	donnerstags (9:30)
<b>Gymnastik 60+</b> mit Christel	dienstags (15:45)
<b>Lady Fit</b> mit Angela	montags (9:30)
<b>Männerfitness 40+</b> mit Mark	donnerstags (20:00)
<b>M.A.X.</b> mit Delia/Dani	donnerstags (18:45)
<b>Pilates</b> mit Monika	montags (20:00)
<b>Sanftes Yoga am Morgen</b> mit Petra	donnerstags (9:00)
<b>Yoga-Quickie</b> mit Petra	freitags (10:30)
<b>Hatha-Yoga</b> mit Mark	samstags (10:00)**
<b>Zumba</b> mit Henny	montags (19:00)
<b>Zumba</b> mit Patrizia	donnerstags (17:30)

\*\*\*\*\*

Fitness-Sport findet in der Sporthalle/Jahnhalle bzw.  
dem Hubald-Schmitt-Saal/Jahnhalle statt.

Ausnahme: \*Sporthalle Erich-Kästner Schule) / \*\*Sporthalle Astrid-Lindgren Schule)