

Montag

08:00	09:00		Fit & Relax
09:00	10:00		Wirbelsäulengymnastik
10:00	11:00	V	Stuhlgymnastikfreunde, mit/ ohne Verordnung
11:15	12:15	V	Fit im Alltag, mit/ ohne Verordnung
17:30	18:15	KB	Zumba Kids ab 7 bis 15 Jahre
17:30	18:30		
18:00	19:30		Showtanzgruppe Fantastic Stars
18:30	19:30	KB	Zumba Fitness

Programm der



Dienstag

09:00	10:00	V	Reha – Sport, mit Verordnung
09:00	10:00	V	Wirbelsäulengymnastik, mit Verordnung
10:00	11:00	V	Seniorensport I, mit/ ohne Verordnung
11:00	12:00	V	Seniorensport II, mit/ ohne Verordnung
16:00	17:00		Rhythmus-Racker 3-5 Jahre
17:00	18:00	O	Lach Yoga
18:00	19:00	KB	YIN Yoga
19:15	20:15		After Work
19:15	20:15	O	Lach Yoga
19:30	20:30		Schwimmen Freibad - Sommersaison

Mittwoch

08:30	09:30	V	Fit im Alter, mit/ ohne Verordnung
08:45	09:45		Wirbelsäulengymnastik I
09:30	10:30	V	Fit im Alter (Stuhl-Gymnastik), mit/ ohne Verordnung
10:30	11:30	V	Fit im Alter, mit/ ohne Verordnung
15:30	16:30		Fit - Kids, 3 - 6 Jahre
16:30	17:30		Fit - Kids, 6 - 10 Jahre
17:00	17:45	KB	Zumba Kids ab 5 Jahre
17:30	19:00		
18:00	19:00	KB	Zumba (Gold) für Einsteiger
18:15	19:15		Wirbelsäulengymnastik II
19:00	20:00		Ballsportgruppe für Männer
19:30	20:30		Wirbelsäulengymnastik III

ab Oktober

Donnerstag

08:00	09:00		Wirbelsäulengymnastik
08:15	09:15		Ganzkörper Balance
09:30	10:30	V	Fit im Alter (Stuhl-Gymnastik), mit/ ohne Verordnung
10:30	11:30	V	Fit im Alter (Seniorengymnastik), mit/ ohne Verordnung
18:00	19:00	V	Funktionelle Gymnastik
18:15	19:15		Wassergymnastik + Schwimmen nur im Hallenbad – Wintersaison
19:00	20:00	V	Stark im Alltag
19:30	20:30		Integrative Gymnastik mit/ ohne Verordnung

Freitag

08:00	09:00		Move & Relax
09:15	10:15	KB	YIN Yoga
10:30	11:30	O	Stuhl Yoga
15:15	16:15		Eltern-Kind-Knirpse Gruppe, ab 2 Jahre
16:15	17:15		Eltern-Kind-Knirpse Gruppe, ab 2 Jahre

Felizitashalle

Kettlerhaus

Sekundarschule

Samstag

10:00	11:00		Queersport 14 - 27Jahre
13:00	14:00		Jazz & Modern Dance, 30 - 65 Jahre
14:00	15:00		Hip-Hop/ModernDance, 8-11 Jahre
15:00	16:00		Hip-Hop/ModernDance, Kinder 12-16 Jahre
15:00	17:00		Kegeln, jeden 1. + 3. Samstag im Monat

BSG Studio

Hallen-/Freibad

O - Zusatzbeitrag

V = Rehasportverordnung

KB = Kusbeitrag abhängig ob mit oder ohne Mitgliedschaft