

Sportpark

Fritz-Erler-Str. 3

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
		9:00 - 9:45 Mischmasch * Heinz	OG	9:00 - 9:45 Gesunder Rücken * Lilly	OG	9:00 - 10:00 Qigong Monica	EG	9:00 - 10:00 Move your body Sanja	OG
		10:00 - 10:45 Fit bis ins Alter Heinz	OG	10:00 - 10:45 Functional Fitness Lilly	* OG			10:15 - 11:15 Fit mit Qigong und Yoga Sabine Ke.	OG
		16:30 - 17:15 Wirbelsäulengymn. Rita	* OG	15:45 - 16:30 Wirbelsäulengymn. Monica	OG				
17:00 - 17:45 Wirbelsäulengymn. * Josefine / Monica	EG	17:30 - 18:15 Haltung und Bewegung * Rita	OG						
18:00 - 18:45 Gesunder Rücken Sabine St.	OG	18:15 - 19:00 Bleib fit Gundula ab 17.01.2023	EG	18:00 - 19:15 Qigong / Bewegung weg vom Stress Georgia 11 x, Nichtmitglieder Kursgeb. € 100,00	EG	18:30 - 19:15 Rücken-Fitness Jacqueline	OG		
18:55 - 19:40 Stretch & Relax Sabine St.	OG	19:00 - 19:45 Bodystyling Yvonne	OG	19:00 - 20:30 Orientalischer Tanz / Bauchtanz Anfänger Fatma	OG	19:25 - 20:10 Bodyforming Jacqueline	OG		
19:00 - 20:30 Functional-Training Ulrike / Jacqueline	EG	19:55 - 20:40 Pilates Yvonne	OG	19:30 - 20:15 Bauch, Beine, Po Sheila Sehbehinderte sind willkommen	EG	20:15 - 21:45 Contemporary und Jazz Patrick	OG		
				20:30 - 21:15 Faszientraining * Sheila Sehbehinderte sind willkommen	EG				

Schulturnhallen

in den Ferien kein Programm

Montag	Schule	Dienstag	Schule	Mittwoch	Donnerstag	Schule
19:00 - 20:30 Hatha Yoga Sabine Ke.	Kafkastr. 9	19:00 - 20:05 Schwimmen - Anfänger u. Fortgeschrittene Ulrike, Claudia, Gerlinde, Linh 11 x, Kurskarte € 100,00 SVN Mitgl. € 30,00	Heinrich-Heine- Gymnasium Schwimmhalle, Max- Reinhardt-Weg 27	kein Angebot	18:30 - 20:00 Yoga für Körper und Geist Sabine St. ab 02.03.2023	Kafkastr. 9
19:00 - 19:45 Mir bleiben fit * Hilde	Gerhart-Hauptmann- Ring 15, Eing. Bert-Brecht- Allee	20:20 - 21:05 Aquafitness Ulrike 11 x, Kurskarte € 100,00 SVN Mitgl. € 30,00	Heinrich-Heine- Gymnasium Schwimmhalle, Max- Reinhardt-Weg 27			
19:00 - 19:45 Body Power Aktiv Sanja	Rennertstr. 10	20:20 - 21:05 Sportschwimmer Gruppe I und II gesundheitsorientiert * Ulrike, Claudia, Gerlinde, Linh 11 x, Kurskarte € 100,00 SVN Mitgl. € 30,00	Heinrich-Heine- Gymnasium Schwimmhalle, Max- Reinhardt-Weg 27			
19:50 - 20:35 Fitnessgymnastik Lilly / Gundula	Dietzfelbingerplatz 5					
20:00 - 20:45 Fit mit Pilates * Hilde	Gerhart-Hauptmann- Ring 15, Eing. Bert-Brecht- Allee					
20:45 - 21:30 Wirbelsäulengymn. Lilly / Gundula	Dietzfelbingerplatz 5					

Sportcenter

Staudingerstr. 20

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
8:30 - 9:15 Vital 50 Plus * Heinz	9:00 - 9:45 Fit 50 Plus Petra	9:00 - 9:45 Body Fit / Pilates * Elfi	11:45 - 12:45 Bauchtanz Fortgeschrittene Fatma
	17:00 - 18:30 Lauf- und Fitnessstraining Petra		19:45 - 20:30 Happy Dance Angela
			20:30 - 21:15 Dance und Relax Angel