

Ein Überblick über die Turnabteilung Angebote

Krabbelturnen:	Eltern-Kind-Turnen:	Kindturnen:
O Mi (15.15h)	O Mo/SU(15.15h) O Mi/SU(15.15h)	O Mi/SM I (17h) O Mi/SM II (17h)
O Mi (16.15h) O Do (16.15h)	O Mo/SU(16.30h) O Mi/SU(16.30h)	O Do/HTS (16h) O Fr/SM (15h)
	O Mo/SM (16h) O Mi/SM (16h)	O Do/HTS (17h) O Fr/SM (16h)
	O Fr/HTS (15.30h)	
Kinderballsportgruppe:		Gerätturnen: O Di (ab 6 J.)
O Mo/SM (16h) O Do/HTS (16h)	O Mädchenturnen Fr (7-12 J.)	O Di (7-9 J.) O Di (9-12 J.)
Fitness und Gesundheit:	Rücken-Kurse [3,00]:	Fitness Plus:
O Senioren Sport Mo (10.15h)	O Rund um Rücken Mi (8.30h)	O [7,50] Rücken Yoga Mo (10.15h)
O Venen und Wirbelsäule Mo	O Bauch-Beine-Po u. Rücken Mi	O [7,50] Rücken Yoga Di (10.45h)
O Rücken Fit Senioren Di (09.00h)	O Rückenfit für den Alltag Mi	O [9,00] Power Yoga Mo (20.30h)
O Fit und Fun um Acht Di (20.00h)		O [6,00] Earlybird Yoga Di (7.15h)
O Jung-Senioren Mi (17.30h)	Rücken meets Pilates [4,50]:	O [6,00] Power Yoga Di (21.00h)
O Power Fit Mi (18.00h)	O I Mo (19.30h) O II Mo (20.45h)	O [7,50] Yoga Flow Mi (19.00h)
O Body Flex Mi (19.00h)	O III Di (9.30h)	O [7,50] Hatha-Yoga Mi (20.30h)
O Outdoor Fit Camp Mi (19.00h)		O [6,00] Migräne Yoga Do (17.30h)
O Ballsportgruppe Fr (20.30h)	Rücken-Fit [3,00]:	O [7,50] HathaYo-Flow Do (19.00h)
O [3,00] HIIT Mo (18.00h)	O Rücken Fit Di (10.15 h)	O [7,50] Faszien-Yoga Fr (18.45h)
O [3,00] Tanz dich fit Di (11.30h)	O I Di (18.45h) O II Di (20.00h)	O [7,50] Beckenbodent. Fr (17.15h)
O [3,00] Body Forming Do (19.30h)	O III Mi (18.45h) O IV Mo (9.00h)	O [6,00] Qigong Mi (17.45h)
O [3,00] Aktiv-Body-Wellness Fr		O [9,00] Pilates Mo (19.00h)
O [3,00] Aktiv gegen Osteoporose	Nordic Walking O Mo O Mi	O [6,00] Pilates I Do (9.30h)
O [4,00] Body Workout I Mo	O Nordic Walking Fr/Sa (15.30h)	O [6,00] Pilates II Do (10.45h)
O [4,00] Body Workout II Di		O [6,00] Energy Dance Do (8.20h)
O [4,50] Easy Step Mo (18.30h)	Zumba [4,50]:	O [7,50] Energy Dance Do (17.30h)
O [4,50] Step Workout Mi (20.00h)	O Mo (18.45h) O Do (18.45h)	
O [4,50] Body Mix Mi (08.00h)	O Di (19.00h) O Fr (17.45h)	
O [4,50] Gesund und Trainiert Fr	O Di (20.00h) O Sa (12.30h)	
	O Zumba Gold Fr (11.30h)	
		Stand: 13.10.2023
Reha-Kurse:	O Knieschule Do (11.00h)	Rücken-Reha: O Mi (9.00h)
O Knie und Füße Mi (10.15h)	O Parkinsongruppe Mo (16.00h)	O I Fr (10.00h) O II Fr (11.15h)
O Lungensport Di (15.45h)	Koronarsport:	O III Do (20.00h) O IV Di (11.45h)
O Lungensport Di (17.00h)	O Di (10.15h) O Di (17.00h)	
O Neurologie Mi (11.30h)	O Mi (11.30h) O Do (18.00h)	BK-Nachsorge O Mo O Do