



## Abteilung Gesundheitssport

Sommerferien vom 29.07. bis 09.09.2024

### Stundenangebot

<b>Ganzkörpertraining 50+</b>	Montag	9:00 - 10:00	findet statt am 29.07./19.08./26.08./02.09./09.09.
	Montag	10:15 - 11:15	findet statt am 29.07./19.08./26.08./02.09./09.09.
<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Dienstag	16.30 - 17:30	findet statt am 06.08. u. 13.08.
	Dienstag	20:15 - 21:15	findet statt am 06.08.
<b>Rückenfit m. Kleingeräten</b>	Dienstag	17:45 - 18:45	findet statt am 30.07./20.08./27.08./03.09.
<b>Body Balance</b>	Dienstag	19:00 - 20:00	findet statt am 30.07./06.08. u. 13.08.
<b>Sanfte Seniorengymnastik</b>	Mittwoch	10:00 - 10:45	findet statt am 31.07. u. 07.08.
<b>Athletic Stretch</b>	Mittwoch	19:00 - 20:00	pausiert bis Mitte Oktober
<b>Pilates / Faszientraining</b>	Freitag	18:30 - 19:30	findet statt am 02.08. u. 09.08.

**Allgemeiner Hinweis:** Ab 4 und mehr Teilnehmer\*innen finden die Stunden statt.