

Übungsstunden Erwachsene ab April 2025

Wochentag	Uhrzeit	Angebot	Sporthalle/ Sportplatz	Hinweise
<u>Montag</u>				
Frau Quidde	19:00 – 20:00	Gymnastik	Ekkardstraße	
<u>Dienstag</u>				
Frau Schwarting	17:00 – 18:00	Wirbelsäulengymnastik	Ekkardstraße	G
Frau Unglaub	18:15 – 19:15	Wirbelsäulengymnastik	Ekkardstraße	G
Herr Lotze	19:30 – 20:30	Fitnessstraining (gemischte Gruppe)	Ekkardstraße	
<u>Mittwoch</u>				
Frau A. Schröder	09:45 – 10:45	Wirbelsäulengymnastik (Frauengruppe)	Ekkardstraße	G
Frau A. Schröder	11:00 – 12:00	Gymnastik Rund um den Stuhl	Ekkardstraße	G
Frau Schwarting	11:00 – 12:00	Wirbelsäulengymnastik	Uhlenweg	G
Frau Langner	11:00 – 12:00	Gymnastik Frauen	Ekkardstraße	
Frau Elstner	16:45 – 17:45	Fit durch das Jahr	Ekkardstraße	Kurs
Frau Elstner	17:45 – 18:45	Pilates	Ekkardstraße	Kurs
Frau Schwarting	17:30 – 18:30	Wirbelsäulengymnastik	Klingenbergstraße	G
<u>Donnerstag</u>				
Frau Elstner	09.30 – 10.30	Wirbelsäulengymnastik	Ekkardstraße	G
Frau Elstner	10.30 – 11.30	Wirbelsäulengymnastik	Ekkardstraße	G
<u>Freitag</u>				
Herr Amintavakoli	09:00 – 10:00	Wirbelsäulengymnastik	Ekkardstraße	G
Frau A. Schröder	10:15 – 11:15	Wirbelsäulengymnastik	Ekkardstraße	G
Herr Amintavakoli	10:15 – 11:15	Sitzgymnastik	Ekkardstraße	G
Frau Schwarting	17:30 – 18:30 18:30 – 19:45	Wirbelsäulengymnastik Prellball	Ekkardstraße	G