

WOCHENPLAN

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Vormittag	09:00-10:00 MoMo Draußensport		 09:00-10:00 Fit bis ins hohe Alter		 08:30-09:15 Rehasport für Wirbelsäulen- erkrankungen		
			 10:30-11:30 Männer Senioren Gymnastik		09:30-10:15 Beckenboden Training		
					10:30-11:30 Mama und Baby Fitness	10:30-12:00 Ballsport ab 8 Jahren	10:30-11:30 Tabata
Nachmittag	16:00-17:30 Kinderturnen 6-10 Jahre		16:00-17:30 Einrad/ Akrobatik ab 8 Jahren		 15:00-16:00 Kinderturnen 3-6 Jahre	Zielgruppen	
	17:30-19:00 Sportabzeichen	 17:30-18:15 Rehasport für Wirbelsäulen- erkrankungen			16:00-17:00 Eltern-Kind- Turnen	 Frauen	 Männer
Abend	18:00-19:00 Line Dance	18:30-19:30 Step-Aerobic	 18:00-19:00 Präventive Rücken Gymnastik			 Kinder/ Jugendliche	 Rehasport
	19:00-20:00 Pilates		 19:00-20:00 Frauen Fitness Gymnastik			 alle	Gütespiegel
	20:00-21:00 Langhantel					 Auszeichnung für besondere Gesundheitssport-Angebote im Verein, die festgelegte Qualitätskriterien erfüllen!	 Rehasport
				20:00-21:00 Männer Gymnastik			