

Weihnachtsferien-Sportprogramm Fit und Gesund Erwachsene

vom 27.12.2022 bis 05.01.2023



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.00 - 10.00 Wirbelsäulengymnastik Lilia am 02.01.23 Vereinshalle Hasenbuck			09.00 - 09.45 Bauch-Beine-Po Lilia am 29.12.22 Vereinshalle Landgrabenstraße	
10.00 - 10.45 Bauch-Beine-Po Lilia am 02.01.23 Vereinshalle Hasenbuck		09.30 - 10.15 Wirbelsäulengymnastik Angela am 28.12.22 und 04.01.23 Vereinshalle Hasenbuck	09.45 - 10.30 Wirbelsäulengymnastik Lilia am 29.12.22 Vereinshalle Landgrabenstraße	09.30 - 10.15 Body Workout Elena am 30.12.2022 Sportzentrum Nordost
		10.15 - 11.00 Body & Weights Brigitte am 28.12.22 und Margot am 04.01.23 Fitlounge	10.30 - 11.15 Osteoporose aktiv vorbeugen Lilia am 29.12.22 Vereinshalle Landgrabenstraße	10.30 - 11.15 Wirbelsäulengymnastik Elena am 30.12.2022 Sportzentrum Nordost
				16.45 - 17.45 Pilates Johanna am 30.12.22 Fitlounge
17.30 - 18.30 Bodyworkout Claudio am 02.01.23 Fitlounge	18.15 - 19.00 Bauch-Beine-Po Ruth am 27.12.22 und 03.01.23 Sportzentrum Nordost		17.30 - 18.15 Body Workout Kerstin am 29.12.22 und 05.01.23 Sportzentrum Nordost	18.30 - 19.30 Bootcamp Nicole am 30.12.22 Vereinshalle Hasenbuck
18.30 - 19.30 Pilates Andrea am 02.01.23 Fitlounge	19.00 - 19.45 Wirbelsäulengymnastik Ruth am 27.12.22 und 03.01.23 Sportzentrum Nordost		18.30 - 19.15 Step Aerobic Kerstin am 29.12.22 und 05.01.23 Sportzentrum Nordost	
19.30 - 21.00 Bodyworkout Hubert am 02.01.23 Vereinshalle Hasenbuck		19.30 - 21.00 ThaiBo Maya am 28.12.22 und 04.01.23 Fitlounge		



Bitte beachten: Am Montag, 26.12.22 (2.Weihnachtsfeiertag) und Freitag, 06.01.2023 (Heilige Drei Könige) findet kein Sportprogramm statt!!!