

Montag | 22.05.23

Dienstag | 23.05.23

Mittwoch | 24.05.23

Donnerstag | 25.05.23

Freitag | 26.05.23

Samstag | 27.05.23

Gedächtnistraining

09.15 – 10.45 Uhr
Regine W.
*Vereinsheim

Rücken Aktiv

08.30 – 09.30 Uhr
Regine W.

Seniorenfitness

09.00 – 10.00 Uhr
Regine W.

Fitness

09.00 – 10.00 Uhr
Regine W.

Rücken Aktiv

09.00 – 10.00 Uhr
Angela P.

Seniorenfitness

10.00 – 11.00 Uhr
Regine W.

Fit ab 60

10.00 – 11.00 Uhr
Regine W.

ZUMBA

10.00 – 11.00 Uhr
Olesya R.

Nordic Walking

10.00 – 11.00 Uhr
Dieter H.

Treffen-Schwentinehalle

ZUMBA GOLD

16.30 – 17.30 Uhr
Mirela B.

Outdoor Fitness

17.00 – 18.00 Uhr
Martina E.
Treffen – Schulturnhalle ALS

Motion-Freude

17.00 – 18.00 Uhr
Benjamin F.

Walking

18.00 – 19.00 Uhr
Ruth S.
*Treffen - Schulhof ALS

Pilates

17.45 – 18.45 Uhr
Tanja L.

BBP

18.00 – 19.00 Uhr
Benjamin F.

Walking

18.00 – 19.00 Uhr
Ruth S.
*Treffen - Schulhof ALS

BBP

18.00 – 19.00 Uhr
Regine W.

Fitness

17.30 – 18.30 Uhr
Regine W.

ZUMBA

18.00 – 19.00 Uhr
Katharina H.

Bauch Balance

18.00 – 19.00 Uhr
Angela Z.

After Work

19.00 – 20.00 Uhr
Anja S.

Antara

19.15 – 20.15 Uhr
Angela Z.

BBPR

19.00 – 20.00 Uhr
Angela Z.

ZUMBA

20.15 – 21.00 Uhr
Katharina H.



Wichtiger Hinweis:

Für die Teilnahme an den Kursangeboten im Yogaraum des Vereinsheimes, ist eine Anmeldung über das Icon 'Anmeldung' erforderlich.

Alle anderen Kurse können wie gewohnt ohne Voranmeldung besucht werden.



Yogaraum im Vereinsheim



Schulturnhalle der ALS



Tennishalle TC Klausdorf



Sportheim - Raisdorfer TSV