

09.12.2024 Montag	10.12.2024 Dienstag	11.12.2024 Mittwoch	12.12.2024 Donnerstag	13.11.2024 Freitag	14.11.2024 Samstag
Morgenyoga ★ 09.00 Uhr - 10.30 Uhr <i>Tina K.</i> Yogaraum im Vereinsheim	Rücken Aktiv 09.00 - 10.00 Uhr <i>Angela P.</i> Kleine Schwentinehalle	Aqua-Fitness ★ 07.00 - 08.00 Uhr <i>Elke B.</i> Lehrschwimmbecken - ALS	Yin Yoga ★ 08.30 Uhr - 09.45 Uhr <i>Ludmila S.</i> Yogaraum im Vereinsheim	Fitness 09.00 Uhr - 10.00 Uhr <i>Jasmin J.</i> Kleine Schwentinehalle	Zumba 10.00 Uhr - 11.00 Uhr <i>Olesya R.</i> Schulturnhalle - ALS
		Rücken Aktiv 09.30 - 10.30 Uhr <i>Elke B.</i> Kleine Schwentinehalle	Seniorenfitness 09.00 - 10.00 Uhr <i>Elke B.</i> Kleine Schwentinehalle		
		Trittsicher 14.00 Uhr - 15.00 Uhr <i>Dieter H.</i> Kleine Schwentinehalle	Pilates 10.00 Uhr - 11.00 Uhr <i>Jasmin J.</i> Kleine Schwentinehalle		
			Nordic Walking 10.00 Uhr - 11.00 Uhr Dieter H. Treffen - Schwentinehalle		
Zumba Gold 17.00 Uhr - 18.00 Uhr <i>Mirela B.</i> Kleine Schwentinehalle		Outdoor Fitness 17.00 Uhr - 18.00 Uhr <i>Martina E.</i> Schulturnhalle - ALS	Reifen Fit ★ 17.00 Uhr - 18.00 Uhr <i>Cindy W.</i> Kleine Schwentinehalle	Fit ab 60 - Herren 19.15 Uhr - 20.45 Uhr <i>Klaus K.</i> Schulturnhalle - ALS	
Yoga für ALLE ★ 17.30 Uhr - 18.45 Uhr <i>Tina K.</i> Yogaraum im Vereinsheim		Bauch Balance 18.00 Uhr - 19.00 Uhr <i>Angela Z.</i> Schulturnhalle - ALS	Fitness 17.30 Uhr - 18.30 Uhr <i>Elke B.</i> Schulturnhalle - ALS	Walking 18.00 Uhr - 19.00 Uhr <i>Ruth S.</i> Treffen - Schulhof ALS	
Nordic Walking Intervall 18.00 Uhr - 19.00 Uhr <i>Tanja L.</i> Treffen - Schwentinehalle	Stepptanz 18.00 - 19.00 Uhr <i>Anja S.</i> Kleine Schwentinehalle	Yoga für ALLE ★ 19.00 Uhr - 20.15 Uhr <i>Serife E.</i> Yogaraum im Vereinsheim	Krafttraining ★ 18.00 Uhr - 19.00 Uhr <i>Cindy W.</i> Kraftraum	Wichtiger Hinweis: Für die Teilnahme an den Kursangeboten mit einem Sternensymbol, ist eine Anmeldung über das Icon 'Anmeldung' erforderlich. Alle anderen Kurse können wie gewohnt ohne Voranmeldung besucht werden. Nichtmitglieder sind in allen Kursen zum Schnuppern herzlich eingeladen! Eure Abteilung Fitness & Gesundheit	
Body Workout 18.00 Uhr - 19.00 Uhr <i>Angela P.</i> Kleine Schwentinehalle	After Work 19.00 - 20.00 Uhr <i>Marie Q.</i> Kleine Schwentinehalle	Antara 19.15 Uhr - 20.15 Uhr <i>Angela Z.</i> Schulturnhalle - ALS	Rücken Aktiv 19.00 Uhr - 20.00 Uhr <i>Mareike H.</i> Kleine Schwentinehalle		
Yin & Yan Yoga ★ 19.00 Uhr - 20.15 Uhr <i>Tina K.</i> Yogaraum im Vereinsheim	BBPR 19.00 Uhr - 20.00 Uhr <i>Angela Z.</i> Schulturnhalle - ALS	Motion Freude 19.00 Uhr - 20.00 Uhr <i>Sebastian W.</i> Kleine Schwentinehalle			
		Zumba 20.00 Uhr - 21.00 Uhr <i>Katharina H.</i> Kleine Schwentinehalle			