

20.01.2025	21.01.2025	22.01.2025	23.01.2025	24.01.2025	25.01.2025
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>Morgenyoga</b> ★ 09.00 Uhr - 10.30 Uhr <i>Tina K.</i> Yogaraum im Vereinsheim	<b>Rücken Aktiv</b> 09.00 - 10.00 Uhr <i>Angela P.</i> Kleine Schwentinehalle		<b>Yin Yoga</b> ★ 08.30 Uhr - 09.45 Uhr <i>Ludmila S.</i> Yogaraum im Vereinsheim	<b>Fitness</b> 09.00 Uhr - 10.00 Uhr <i>Elke B.</i> Kleine Schwentinehalle	<b>Zumba</b> 10.00 Uhr - 11.00 Uhr <i>Olesya R.</i> Schulturnhalle - ALS
		<b>Rücken Aktiv</b> 09.30 - 10.30 Uhr <i>Elke B.</i> Kleine Schwentinehalle	<b>Seniorenfitness</b> 09.00 - 10.00 Uhr <i>Elke B.</i> Kleine Schwentinehalle		
		<b>Trittsicher</b> 14.00 Uhr - 15.00 Uhr <i>Dieter H.</i> Kleine Schwentinehalle			
			<b>Nordic Walking</b> 10.00 Uhr - 11.00 Uhr Dieter H. Treffen - Schwentinehalle		
<b>Zumba Gold</b> 17.00 Uhr - 18.00 Uhr <i>Mirela B.</i> Kleine Schwentinehalle		<b>Outdoor Fitness</b> 17.00 Uhr - 18.00 Uhr <i>Martina E.</i> Schulturnhalle - ALS	<b>Reifen Fit</b> ★ 17.00 Uhr - 18.00 Uhr <i>Cindy W.</i> Kleine Schwentinehalle	<b>Fit ab 60 - Herren</b> 19.15 Uhr - 20.45 Uhr <i>Klaus K.</i> Schulturnhalle - ALS	
<b>Yoga für ALLE</b> ★ 17.30 Uhr - 18.45 Uhr <i>Tina K.</i> Yogaraum im Vereinsheim	<b>Walking</b> 18.00 Uhr - 19.00 Uhr <i>Ruth S.</i> Treffen - Schulhof ALS	<b>Bauch Balance</b> 18.00 Uhr - 19.00 Uhr <i>Angela Z.</i> Schulturnhalle - ALS	<b>Fitness</b> 17.30 Uhr - 18.30 Uhr <i>Elke B.</i> Schulturnhalle - ALS	<b>Walking</b> 18.00 Uhr - 19.00 Uhr <i>Ruth S.</i> Treffen - Schulhof ALS	
<b>Nordic Walking Intervall</b> 18.00 Uhr - 19.00 Uhr <i>Tanja L.</i> Treffen - Schwentinehalle	<b>Steptanz</b> 18.00 - 19.00 Uhr <i>Anja S.</i> Kleine Schwentinehalle	<b>Yoga für ALLE</b> ★ 19.00 Uhr - 20.15 Uhr <i>Serife E.</i> Yogaraum im Vereinsheim	<b>Krafttraining</b> ★ 18.00 Uhr - 19.00 Uhr <i>Cindy W.</i> Krafraum	<b>Wichtiger Hinweis:</b>  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	
<b>Body Workout</b> 18.00 Uhr - 19.00 Uhr <i>Angela P.</i> Kleine Schwentinehalle	<b>After Work</b> 19.00 - 20.00 Uhr <i>Marie Q.</i> Kleine Schwentinehalle	<b>Antara</b> 19.15 Uhr - 20.15 Uhr <i>Angela Z.</i> Schulturnhalle - ALS	<b>Rücken Aktiv</b> 19.00 Uhr - 20.00 Uhr <i>Mareike H.</i> Kleine Schwentinehalle		
<b>Yin &amp; Yan Yoga</b> ★ 19.00 Uhr - 20.15 Uhr <i>Tina K.</i> Yogaraum im Vereinsheim	<b>BBPR</b> 19.00 Uhr - 20.00 Uhr <i>Angela Z.</i> Schulturnhalle - ALS	<b>Motion Freude</b> 19.00 Uhr - 20.00 Uhr <i>Sebastian W.</i> Kleine Schwentinehalle			
		<b>Zumba</b> 20.00 Uhr - 21.00 Uhr <i>Katharina H.</i> Kleine Schwentinehalle			