

06.01.2025	07.01.2025	08.01.2025	09.01.2025	10.01.2025	11.01.2025
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	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		Yin Yoga ★ 08.30 Uhr - 09.45 Uhr <i>Ludmila S.</i> Yogaraum im Vereinsheim	Fitness 09.00 Uhr - 10.00 Uhr <i>Elke B.</i> Kleine Schwentinehalle	Zumba 10.00 Uhr - 11.00 Uhr <i>Olesya R.</i> Schulturnhalle - ALS
		Rücken Aktiv 09.30 - 10.30 Uhr <i>Angela P.</i> Kleine Schwentinehalle	Seniorenfitness 09.00 - 10.00 Uhr <i>Angela P..</i> Kleine Schwentinehalle		
		Trittsicher 14.00 Uhr - 15.00 Uhr <i>Dieter H.</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	Walking 18.00 Uhr - 19.00 Uhr <i>Ruth S.</i> Treffen - Schulhof ALS	Bauch Balance 18.00 Uhr - 19.00 Uhr <i>Angela Z.</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> Krafraum	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		