

16.12.2024

Montag

17.12.2024

Dienstag

18.12.2024

Mittwoch

19.12.2024

Donnerstag

20.12.2024

Freitag

21.12.2024

Samstag

Rücken Aktiv

09.00 - 10.00 Uhr

Angela P.

Kleine Schwentinehalle

Aqua-Fitness ★

07.00 - 08.00 Uhr

Elke B.

Lehrschwimmbecken - ALS

Yin Yoga ★

08.30 Uhr - 09.45 Uhr

Ludmila S.

Yogaraum im Vereinsheim

Zumba

10.00 Uhr - 11.00 Uhr

Olesya R.

Schulturnhalle - ALS

Rücken Aktiv

09.30 - 10.30 Uhr

Elke B.

Kleine Schwentinehalle

Zumba Gold

17.00 Uhr - 18.00 Uhr

Mirela B.

Kleine Schwentinehalle

Outdoor Fitness

17.00 Uhr - 18.00 Uhr

Martina E.

Schulturnhalle - ALS

Reifen Fit ★

17.00 Uhr - 18.00 Uhr

Cindy W.

Kleine Schwentinehalle

Yoga für ALLE ★

17.30 Uhr - 18.45 Uhr

Ludmila S.

Yogaraum im Vereinsheim

Walking

18.00 Uhr - 19.00 Uhr

Ruth S.

Treffen - Schulhof ALS

Bauch Balance

18.00 Uhr - 19.00 Uhr

Angela Z.

Schulturnhalle - ALS

Walking

18.00 Uhr - 19.00 Uhr

Ruth S.

Treffen - Schulhof ALS

Nordic Walking Intervall

18.00 Uhr - 19.00 Uhr

Tanja L.

Treffen - Schwentinehalle

Stepptanz

18.00 - 19.00 Uhr

Anja S.

Kleine Schwentinehalle

Yoga für ALLE ★

19.00 Uhr - 20.15 Uhr

Serife E.

Yogaraum im Vereinsheim

Krafttraining ★

18.00 Uhr - 19.00 Uhr

Cindy W.

Kraftraum

Body Workout

18.00 Uhr - 19.00 Uhr

Angela P.

Kleine Schwentinehalle

After Work

19.00 - 20.00 Uhr

Marie Q.

Kleine Schwentinehalle

Antara

19.15 Uhr - 20.15 Uhr

Angela Z.

Schulturnhalle - ALS

Yin & Yan Yoga ★

19.00 Uhr - 20.15 Uhr

Ludmila S.

Yogaraum im Vereinsheim

BBPR

19.00 Uhr - 20.00 Uhr

Angela Z.

Schulturnhalle - ALS

Motion Freude

19.00 Uhr - 20.00 Uhr

Sebastian W.

Kleine Schwentinehalle

Zumba

20.00 Uhr - 21.00 Uhr

Katharina H.

Kleine Schwentinehalle

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