

21.10.2024	22.10.2024	23.10.2024	24.10.2024	25.10.2024	26.10.2024
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		Pilates 10.00 Uhr - 11.00 Uhr <i>Jasmin J.</i> Kleine Schwentinehalle		Zumba 10.00 Uhr - 11.00 Uhr <i>Olesya R.</i> Schulturnhalle - ALS
		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		
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			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	Bauch Balance 18.00 Uhr - 19.00 Uhr <i>Angela Z.</i> Schulturnhalle - ALS	Krafttraining ★ 18.00 Uhr - 19.00 Uhr <i>Cindy W.</i> Kraftraum		
Body Workout 18.00 Uhr - 19.00 Uhr <i>Angela P.</i> Kleine Schwentinehalle	After Work 19.00 Uhr - 20.00 Uhr <i>Anja S.</i> Kleine Schwentinehalle	Yoga für ALLE ★ 19.00 Uhr - 20.15 Uhr <i>Tina K.</i> Yogaraum im Vereinsheim	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	Antara 19.00 Uhr - 20.00 Uhr <i>Angela Z.</i> Schulturnhalle - ALS	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. Viel Freude bei den Kursen! Eure Abteilung Fitness & Gesundheit		
		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			