|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Fitnesskurs in der Übersicht Erwachsene |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Montag** | **Dienstag** | **Mittwoch** | **Donnerstag** |
| 10.30 Uhr | Seniorengymnastik  | 60 min. | 9.30 Uhr  | Fit 50+ | 60 min | 8.30 Uhr  | Wirbelsäulengymnastik I | 60 min. | 17.00 Uhr  | Fit Jump | 60 min. |
| 18.00 Uhr | Fit rund um den Rücken I | 60 min. | 15.00 Uhr | Nordic Walking 60min. |   | 9.30 Uhr  | Wirbelsäulengymnastik II | 60 min. | 18.00 Uhr  | Fit Jump | 60 min. |
| 19.00 Uhr | Fit rund um den Rücken II | 60 min. |   |   |   | 16.00 Uhr  | Spiele und Sport für Senioren  | 60 min. | 18.30 Uhr | Fit 50 + | 60 min. |
| 20.00 Uhr | Männer-Spiele Sport  | 120 min. |   |   |   | 17.00 Uhr | Orthp. Reha-Sport  | 60 min. | 19.30 Uhr | Workout Mix | 60 min. |
| 20.15 Uhr | Step-Aerobic | 60 min. |   |   |   | 17.15 Uhr  | Sport und Spiele in der Brustkrebs- nachsorge | 60 min. | 20.00 Uhr | Reha-Sport Koronargruppe | 60 min. |
|   |   |   |   |   |   | 18.15 Uhr  | Orthp. Reha-Sport  | 60 min. |   |   |   |
|  |  |  |  |  |  | 18.30 Uhr | Reha Sport Nachsorge- gruppe  | 60 min. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 19.30 Uhr | Cardiofitness | 60 min. |  |  |  |