

Sport-Sommerprogramm 2019

der Gymnastikabteilung

im Seniorenzentrum (Keller)



(Dienstags)

30. Juli	18:30 - 19:30	Pilates	Karina
	19:30 - 20:30	Fitness	Carola
6. August	18:30 - 19:30	Yoga	Kerstin
	19:30 - 20:30	Fitness	Manfred
13. August	18:30 - 19:30	Pilates	Karin Ka.
	19:30 - 20:30	Fitness	Karin Ka.
20. August	18:30 - 19:30	Rücken / Dehnung	Claudia W.
	19:30 - 20:30	Fitness	Claudia W.
27. August	18:30 - 19:30	Yoga	Lutz
	19:30 - 20:30	Fitness	Agnes
3. September	18:30 - 19:30	Faszien	Agnes
	19:30 - 20:30	Bootcamp	Agnes

Seniorengymnastik (montags)

5./12./19./26./ August + 2. Sept.	9:00 - 10:00 Claudia / Ines / Karin Ki.
--	--