

Sommerprogramm 2025

Gymnastik

Alle Stunden finden bei schönem Wetter auf dem **Hartplatz der Sigoho-Marchwart-Schule** statt – eigene Matte mitbringen!

Bei schlechtem Wetter müssen die Stunden leider entfallen :-)

Montags von 09.00 – 10.00 Uhr

04.08.	Seniorengymnastik	Claudia
11.08.	Seniorengymnastik	Claudia
18.08.	Seniorengymnastik	Claudia
25.08.	Seniorengymnastik	Manfred
01.09.	Seniorengymnastik	Manfred
08.09.	Seniorengymnastik	Manfred

Dienstags von 18.00 – 19.00 Uhr und von 19.00 – 20.00 Uhr

05.08.	Rückenfit	Agnes	Power-Workout	Agnes
12.08.	Pilates	Karina	Zumba	Ka-yin
19.08.	Yoga	Tanja	Healthy Workout	Tanja
26.08.	Pilates	Karin	Workout	Karin
02.09.	Yoga	Lutz	Bodystyling	Carola
09.09.	Pilates	Karina	Cardio-Workout	Manfred

Mittwochs von 08.00 – 09.00 Uhr (**Treffpunkt Leonhard-Kirche**)

Jeden Mittwoch, bei jedem Wetter ☺

Nordic Walking Nicole