

Gesund und Fit – Wochenübersicht der Kurse

MONTAG

09:00 – 10:00 Uhr
Fit von Kopf bis Fuß
vhs, Raum 310

10:00 – 11:00 Uhr
Fit von Kopf bis Fuß
vhs, Raum 310

18:00 – 19:00 Uhr
Rundum Fit
THP

19:00 – 20:00 Uhr
Rundum Fit
THP

DIENSTAG

09:00 – 10:00 Uhr
Rundum Fit
GHP

10:00 – 11:00 Uhr
Rundum Fit
GHP

15:45 – 16:45 Uhr
Beweglichkeit & Entspannung
HHT

16:45 – 17:45 Uhr
Funktionstraining
HHT

MITTWOCH

08:00 – 09:00 Uhr
Funktionstraining
Musikschule

09:30 – 10:30 Uhr
Funktionstraining
GHP

17:30 – 18:30 Uhr
**Wirbelsäulen-
gymnastik**
KTH

DONNERSTAG

08:00 – 09:00 Uhr
Funktionstraining
HHT

09:00 – 10:00 Uhr
Funktionstraining
HHT

10:00 – 11:00 Uhr
Training mit dem Pezziball
HHT

17:00 – 18:00 Uhr
**Wirbelsäulen-
Gymnastik**
Waldorfschule

Gelenktraining
vhs, Raum 014

18:00 – 19:00 Uhr
**Wirbelsäulen-
Gymnastik**
Waldorfschule

Gelenktraining
vhs, Raum 014

19:00 – 20:00 Uhr
Beweglichkeit & Entspannung
Waldorfschule

FREITAG

13:00 – 14:00 Uhr
Aqua-Fitness
SHK

14:00 – 15:00 Uhr
Aqua-Fitness
SHK

THP: Turnhalle Philosophenweg
GHP: Gymnastikhalle Philosophenweg
HHT: Hermann-Hepper-Turnhalle
KTH: Kleinturnhalle Hügelstraße
SHK: Schwimmhalle Kirnbachschule Pfrondorf

Eine Anmeldung direkt in den Kursen
ist möglich.