

## Unsere Fitness- und Gesundheitskurse – Stand 17. September 2021

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.00-9.00				Walking 1)	
9.00-10.00	Senioren		Flotte Frauen 50 plus		
10.00-11.00				Stretch & Relax	
18.00-19.30			Yoga 2)		
18.15-19.00			Line Dance Anfänger		
19.00-19.45			Line Dance Fortgeschrittene		
19.00-20.00		Walking 1)		Funkt Training	
19.30-20.30					Zumba 3)
19.45-21.00	Fitness für Frauen		Kraftraum- Training		Kraftraum- Training
20.00-21.00		Kardio & Kraft			
20.15-21.15				Rücken Fitness	

Die Kurse finden im Anbau oder im Kraftraum im Foyer der Schulturnhalle In Helmsheim statt.

Bei schönem Wetter gehen manche Gruppen auch gerne nach Absprache mit dem Übungsleiter nach draußen.

1) Treffpunkte Walking: vor Schule oder im Schulhof in Helmsheim

2) Yoga: kostenpflichtiger, fortlaufender Kurs, abgerechnet in 10er Blöcken;

3) NEU ab Oktober:

Zumba wird fester Kurs beim TV Helmsheim OHNE Zuzahlung!

Unsere aktiven Übungsleiter:

Andrea Pion, Natallia Shkadarevich, Katharina Knapke, Inge Scherer, Heike Markofsky, Miriam Boschert, Henning Stemmler, Gerhard Blau, Gabi Sinner, Ilka Fichtner, Karin Hennig