

Unsere Fitness- und Gesundheitskurse – Stand 4. April 2022

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.00-9.00				Walking 1)	
9.00-10.00	Senioren Mix		Flotte Frauen 50 plus		
10.00-11.00			Tanzen am Vormittag	Stretch & Relax	
18.00-19.30			Online- Yoga 2)		
19.00-20.00		Walking 1)	Line Dance	Funktionelles Gesundheits- training für Sie	
19.30-20.30					Zumba
19.45-21.00	Fitness für Frauen		Kraftraum- Training		Kraftraum- Training
20.00-21.00		Kardio & Kraft			
20.15-21.15				Haltung & Bewegung für Sie & Ihn	

Die Kurse finden im Anbau oder im Kraftraum in der Schulturnhalle statt;
Bei schönem Wetter gehen manche Gruppen in Absprache mit dem Übungsleiter
auch nach draußen. **BITTE aktuelle Corona-VO beachten!**

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

2) Yoga findet aktuell online statt. Eine Stunde kostet 5 Euro.
Interessierte Teilnehmer bitte per Email bei Ilka Fichtner unter ilka@v-fichtner.de
anmelden.