

Unsere Fitness- und Gesundheitskurse – Stand September 2022

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:00 - 9:00 Uhr				Walking 1)	
9:00 - 10:00 Uhr	Senioren-Mix		Flotte Frauen 50+		
10:00 - 11:00 Uhr			Tanzen am Vormittag	Stretch & Relax	
18:00 - 19:30 Uhr			Yoga		
19:00 - 20:00 Uhr		Walking 1)		Funktionelles Gesundheits-training für Sie	
19:30 - 20:30 Uhr					Zumba
19:45 - 21:00 Uhr	Fitness für Frauen		Kraftraum-Training		Kraftraum-Training
20:00 - 21:00 Uhr		Kardio & Kraft	Line Dance		
20:15 - 21:15 Uhr				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. **Es gilt die aktuelle Corona-Verordnung!**

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

Übungsleiterinnen:

Andrea	Inge	Ilka	Nathalia
Heike	Katharina	Miriam	