

Unsere Fitness- und Gesundheitskurse – Stand Oktober 2024

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:00 - 9:00 Uhr				Walking 1)	
9:00 - 10:00 Uhr			Fitness-Gymnastik		
9:30 - 10:10 Uhr			Fit mit Line Dance*		
10:00 - 11:00 Uhr		Gymnastik für Frauen			
10:10 - 11:10 Uhr	Fit mit Zirkeltraining		Tanzen am Vormittag		
12:30 - 13:00 Uhr				Bewegte Mittagspause**	
17:00 - 17:50 Uhr					Step-Aerobic
18:00 - 19:00 Uhr			Yoga		Line Dance
19:00 - 19:30 Uhr		Walking 1) / Step-Aerobic		Antara® für Sie & Ihn	Zumba / Kraftraum 2)
19:30 - 19:45 Uhr					
19:45 - 20:00 Uhr	Fitness für Frauen				
20:00 - 20:15 Uhr		Kardio & Kraft	Line Dance / Kraftraum 2)		
20:15 - 20:30 Uhr				Haltung & Bewegung	
20:30 - 21:00 Uhr					
21:00 - 21:30 Uhr			Kraftraum		Kraftraum

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

* unterer Trainingsraum

** online-Angebot

2) Kraftraum in der Turnhalle: 20:00 - 21:30 Uhr

Übungsleiterinnen:

Heike	Katharina	Karin	Natallia	Gerhard
Inge	Ilka	Miriam	Andrea	Helga
Verena				