Unsere Fitness- und Gesundheitskurse – Stand Oktober 2025

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
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				Stretching am
10:10 - 11:10 Uhr	Fit mit Zirkeltraining		Tanzen am Vormittag			
12:20 - 12:50 Uhr						
17:00 - 17:50 Uhr					Step-Aerobic	Step-Aerobic
18:00 - 19:00 Uhr			Yoga		Line Dance	Line Dance
19:00 - 19:30 Uhr		Walking 1) / Step-Aerobic		CoreVital	Line Dance	Line Dance
19:30 - 19:45 Uhr						
19:45 - 20:00 Uhr	Fitness für Frauen	Kardio & Kraft			Zumba / Kraftraum 2)	Zumba / Kraftraum 2)
20:00 - 20:15 Uhr						
20:15 - 20:30 Uhr				Line Dance / Kraftraum 2)	Aufrecht & Stark	
20:30 - 21:00 Uhr						
21:00 - 21:30 Uhr			Kraftraum		Kraftraum	Kraftraum

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

* unterer Trainingsraum

** online-Angebot

*** jeden 3. Samstag im Monat, Start 25.10.

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

Übungsleiterinnen:

Heike	Katharina	Karin	Natallia	Gerhard	Gerhard
Inge	Ilka	Miriam	Andrea	Helga	Helga
Verena					