

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	9.15 - 10.30 Uhr M/F Line Dance Kurt-Marschollek-Halle (auf Anfrage)	9.00 - 10.00 Uhr 10.15 - 11.15 Uhr Kräftigung mit Kleinhanteln „Newbody“ Clubraum		9.30 – 10.45 Uhr M/F Physioband Kurt-Marschollek-Halle
	10.15 Uhr Sanfte Gymnastik für Senioren Clubraum	14.30 – 15.30 Uhr M/F Line Dance Beginners Clubraum (auf Anfrage)	9.45 – 11.15 Uhr Line-Dance Clubraum (auf Anfrage)	10.15 – 11.30 Uhr F Gripsgymnastik Clubraum
17.00 - 18.00 Uhr M/F "New Body" Kräftigung mit Kleinhanteln Clubraum		16.00 – 17.00 Uhr M/F Line Dance Mittelstufe Clubraum (auf Anfrage)	10.00 - 11.00 Uhr M/F Fit und in Schwung Altenbegegnung	14.00 Uhr Stuhlgymnastik Clubraum ab Oktober
17.45 - 18.45 Uhr M/F Fitness Online	18.0 Uhr M/F Pilates Neues Leibnizgymnasium	17.30 – 19.30 Uhr M/F Lauftraining mit Technik & Intervallen Wallerfeld Sportplatz		15.15. – 16.45 Uhr Pilates für Junggebliebene Clubraum ab Oktober
18.00-19.30 Uhr Sportabzeichen Wallerfeldplatz <i>Start 26. Mai bis September</i>	19.00 Uhr M/F Physioband Neues Leibnizgymnasium	17.30 - 19.00 Uhr M/F Gesunder Rücken Albert-Weisgerber-Schule		17.00 - 18.00 Uhr M/F Step-Aerobic Anfänger Leibniz Schmelzerwald
18.00 – 19.00 Uhr M/F Spinning Normalos II Pfarrheim Hobels Anmeldung wöchentlich * Email an Geschäftsstelle wegen Buchungslink!	18.00 – 19.30 Uhr Pilates und Faszien Clubraum	17.40 -18.40 Uhr Pilates Clubraum	17.30 - 18.30 Uhr World Jumping Südschule Anmeldung wöchentlich * Email an Geschäftsstelle wegen Buchungslink!	18.00 – 19.30 Uhr Spinning Fortgeschrittene Pfarrheim St. Josef ** auf Anfrage **
18.15-19.15 Uhr M/F Powerzirkel Stabi ohne Geräte ONLINE	19.00 - 20.00 Uhr AROHA M / F Leibniz Schmelzerwald	17.45 - 19.00 Uhr M/F Fit am Mittwoch Südschule	18.00 - 19.30 Uhr La Gym M/F Clubraum	19.00 Uhr M Fitness Ü40 Rischbachschule
19.15 - 20.45 M/F 45+ Funktionsgymnastik mit Kleingeräten Rischbachschule	19.00 – 20.00 Uhr M/F Fit Mix Rischbachschule	18.00 – 19.00 Uhr M/F Hula Hoop Workout Schulturnhalle am Hasenfels Oberwürzbach <u>Vorher anmelden!</u>	18.00 Uhr M/F Radtourer E-Bikes Treffpunkt "dasBlau" Trekking	20.00 – 22.00 Uhr M/F Präventiv- und Gesundheitssport Albert-Schweitzer- Schule
	20.00 - 21.00 Uhr M/F Fit4Cross Leibniz Schmelzerwald	18.30 - 20.00 Uhr M/F Ski- + Fitnessgymnastik Neue Schulturnhalle am Eisenberg in Hassel	18.00 – 19.00 Uhr M/F Spinning Normalos I Pfarrheim Hobels Anmeldung wöchentlich * Email an Geschäftsstelle wegen Buchungslink!	20.15 Uhr M Sport, Spiel, Spaß für Männer Rischbachschule
20.00 – 21.30 Uhr M/F American Square Dance Pfarrheim Hobels	20.45 – 21.45 Uhr M/F Aqua-Jogging Das Blau Bitte Gürtel mitbringen !!!			
		19.00 – 20.00 Uhr Step-Aerobic Fortgeschrittene Eisenberghalle Hassel entfällt momentan	18.45 - 20.00 Uhr M/F Funktionsgymnastik Bodyfit & Wirbelsäule Südschule	
		19.00 - 20.00 Uhr M/F Mobil & Fit 40+ Südschule	19.00 – 20.30 Uhr M/F Gympower, BBP & Rücken Albert-Weisgerber-Schule	M/F = Angebot für Männer u. Frauen