

# Gymnastikangebote in den Sommerferien

4. August bis 12. September

## **Vormittags:**

Montags am 4.8./ 11.8. und 18.8.

von 10-11 Uhr Osteoporoseprävention

Dienstags vom 5.8. bis zum 2.9.

von 9-10 Uhr Rückenfit

Mittwochs nur im August

von 9-10 und 10-11 Uhr Fit und Aktiv

**Die Pilates-, QiGong- und Nordic Walking-Kurse finden je nach Angabe der entsprechenden Übungsleiterin statt.**

**Das Fitnesszentrum ist wie immer geöffnet.**

**Am Abend bieten wir dienstags und donnerstags jeweils 2 Stunden von 18-19 und 19-20 Uhr an:**

			<b>18-19 Uhr</b>	<b>19-20 Uhr</b>
Dienstag	05.08.2025		Rund um den Step	HIIT
Donnerstag	07.08.2025		Rückenfit	HIIT
Dienstag	12.08.2025		Rundum den Step	HIIT
Donnerstag	14.08.2025		Fitnessgymnastik	Wirbelsäulengymn.
Dienstag	19.08.2025		Rund um den Step	HIIT
Donnerstag	21.08.2025		Pilates für alle	Wirbelsäulengymn.
Dienstag	26.08.2025		Rund um den Step	HIIT
Donnerstag	28.08.2025		Pilates für alle	Wirbelsäulengymn.
Dienstag	02.09.2025		Rund um den Step	Fitnessgymnastik
Donnerstag	04.09.2025		WS-Fitness	Fitnessgymn.
Dienstag	09.09.2025		Fitnessgymnastik	HIIT
Donnerstag	11.09.2025		WS-Fitness	Fitnessgymnastik