

Kostenlos & ohne Voranmeldung!

Einfach Kommen und Mitmachen!

Sport im Park

20.06. - 19.08.22

MO.

Atmen und Bewegen	08:45 – 09:45 Uhr	Swistbachaue	Klaus Runte
Nordic Walking	17:00 – 18:30 Uhr	Treffp.: Waldfriedhof	Annette Scholtes
Tai Chi	17:30 – 18:30 Uhr	Swistbachaue	Dietmar Drews
Sportabzeichen	18:00 – 19:30 Uhr	Preuschoff-Stadion	Wolfgang Sartoris
Bodystyling	18:30 – 19:30 Uhr	Swistbachaue	Dagmar Koch
Teakwondo- Körperschule	18:30 – 19:30 Uhr	Swistbachaue	Fouad Hasan

DI.

Nordic Walking	17:00 – 18:15 Uhr	Treffp.: Rathaus	Ruth Sartoris
Yoga (ab 12.07.)	17:30 – 19:00 Uhr	Swistbachaue	Christiane Gallkowski
Athletiktraining	18:00 – 19:00 Uhr	Swistbachaue	Thomas Huth

MI.

Gymnastik für Senioren	17:00 – 18:15 Uhr	Swistbachaue	Christiane Mühlport
Wirbelsäulengymnastik	18:00 – 19:00 Uhr	Swistbachaue	Ines Huth
Fit im Alter mit Karate	18:00 – 19:00 Uhr	Preuschoff Stadion	Anja Klein
Teakwondo- Körperschule	18:30 – 19:30 Uhr	Swistbachaue	Meike & Fenja Wiluda
Mixed Bodyfit	20:00 – 21:00 Uhr	Swistbachaue	Kay Rogge

*Änderungen sind vorbehalten

Teilnehmer sind während den Stunden über den Stadtsportverband versichert.
Gesundheitliche Einschränkungen müssen vor Beginn der Stunde dem Trainer mitgeteilt werden.

Kostenlos & ohne Voranmeldung!

Einfach Kommen und Mitmachen!



Sport im Park

20.06. - 19.08.22

DO.	Nordic Walking (ab 07.07.)	15:30 – 16:45 Uhr	Treffp.: Waldfriedhof	Heidi Wiens & Doris Löber
	Nordic Walking	17:00 – 18:00 Uhr	Treffp.: Rathaus	Ruth Sartoris
	Faszientraining	18:00 – 19:00 Uhr	Swistbachaue	Birgit Schneider
FR.	KiDo Motorikschule	18:00 – 19:00 Uhr	Swistbachaue	S. Mehrholz & P. Kohlstung
	Beach Volleyball	18:00 – 19:30 Uhr	Anlage am Hallenbad	Wolfgang Sartoris
SA.	Zumba®	10:00 – 11:00 Uhr	Swistbachaue	Regina Künster

*Änderungen sind vorbehalten

(Mitzubringen sind: Sportkleidung / Matte / Handtuch / Getränke)

Teilnehmer sind während den Stunden über den Stadtsportverband versichert.
Gesundheitliche Einschränkungen müssen vor Beginn der Stunde dem Trainer mitgeteilt werden.