

Kursprogramm vom 10. Januar bis 14. April 2022

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
10.00-10.45 Fit 60+ Sporthalle		10.00-10.45 Lungensport Sporthalle		10.00-10.45 Wirbelsäulen- gymnastik Sporthalle		10.00-10.45 Lungensport Sporthalle		10.00-10.45 Fit Mix Sporthalle			
11.00-11.45 Hockergymnastik Sporthalle		11.00-11.45 Sport nach Schlag Sporthalle		11.00-11.45 Wirbelsäulen- gymnastik Sporthalle		11.00-11.45 Lungensport Sporthalle		11.00-11.45 Wirbelsäulen- gymnastik Sporthalle			
											11.00-12.15 Judo Kinder (8 - 9J.) Sporthalle
											12.15-13.30 Judo Kinder (10 - 12J.) Sporthalle
17.00-18.10 Yoga für den Rücken Aula		16.00-16.55 Ambulanter Herzsport Sporthalle			17.00-18.00 Judo Kinder (10-12J.) Sporthalle	16.00-16.45 Wirbelsäulen- gymnastik GZ Kley	16.00-16.45 Lungensport Sporthalle		16.00-16.45 Wirbelsäulen- gymnastik Sporthalle		
18.25-19.35 Vinyasa Yoga Slow Flow Aula		17.10-18.05 Ambulanter Herzsport Sporthalle	16.00-16.45 Wirbelsäulen- gymnastik Aula		18.00-19.00 Judo Kinder (10-12J.) Sporthalle	17.00-17.45 Hockergymnastik GZ Kley	17.00-17.55 Ambulanter Herzsport Sporthalle	16.00-16.45 Hockergymnastik Aula	17.00-17.45 Wirbelsäulen- gymnastik Sporthalle		
	17.00-17.45 Low Impact Aerobic Sporthalle		17.10-17.45 Wirbelsäulen- gymnastik Aula	17.10-18.20 Vinyasa Yoga Slow Flow GZ Kley	19.00-20.00 Judo Teens (ab 13 Jahren) Sporthalle	18.00-18.45 Bodystyling Aula	18.10-19.05 Amb. Herzsport Trainingsgruppe Sporthalle	17.00-17.45 Wirbelsäulen- gymnastik Aula			
17.30-18.40 Mit Yoga auf den Körper hören GZ Kley	18.00-18.45 Bodystyling Sporthalle	17.00-18.30 Hatha Yoga (zertifizierter Kurs) GZ Kley ab 18.01.2022	18.00-18.45 Rücken Fitness Aula	18.30-19.40 Yoga für Jedermann GZ Kley	18.00-18.45 Functional Fitness Aula	19.00-19.45 Faszientraining Aula	18.15-19.30 Tai Chi GZ Kley			Sonntag	
19.00-20.00 Yin Yoga (zertifizierter Kurs) GZ Kley ab 24.01.2022	19.00-19.45 Rücken Fitness Sporthalle	18.45-20.15 Hatha Yoga (zertifizierter Kurs) GZ Kley ab 18.01.2022	19.00-19.45 Zumba Aula		19.00-19.45 Pilates Aula		19.45-21.00 Tai Chi GZ Kley				11.00-11.45 Zumba Fitness Aula
	20.00-20.45 Wirbelsäulen- gymnastik Sporthalle										
Kinderkurse		Erwachsenenkurse		Rehasport		Neu im Programm					