

Sommerprogramm Spielvereinigung

Alle Stunden finden bei schönem Wetter auf dem Hartplatz der Sigoho-Marchwart-Schule statt.

Bei schlechtem Wetter im Übungsraum im Seniorenzentrum (Eingang Tiefgarage !!)

ACHTUNG: Die Seniorengymnastik entfällt bei Regen und findet nur im Freien bei trockenem Wetter statt.

Zu allen Stunden müssen die Teilnehmer eine EIGENE MATTE mitbringen

Montags von 9.00 – 10.00 Uhr

| | | |
|--------|--------------------------|---------|
| 29.07. | Seniorengymnastik | Manfred |
| 05.08. | Seniorengymnastik | Manfred |
| 12.08. | Seniorengymnastik | Claudia |
| 19.08. | Seniorengymnastik | Claudia |
| 26.08. | Seniorengymnastik | Claudia |
| 02.09. | Seniorengymnastik | Claudia |

Dienstags von 18.30 – 19.30 Uhr bzw. von 19.30 – 20.30 Uhr

| | | | | |
|--------|------------------|--------|------------------------|---------|
| 30.07. | Yoga | Lutz | Cardio/ Workout | Manfred |
| 06.08. | Pilates | Karina | Zumba | Ka-yin |
| 13.08. | Yogilates | Karin | Workout | Karin |
| 20.08. | Pilates | Karina | Cardio/ Workout | Manfred |
| 27.08. | Yoga | Lutz | Workout | Carola |
| 03.09. | Rückengym | Agnes | Skigymnastik | Agnes |