

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
	8.30 - 9.30 Uhr "Fit in den Tag" (ganzh. Training + Rücken)		9.00 - 10.30 Uhr Nordic Walking (Bolzplatz Schloßheide)		
			9.00 - 10.00 Uhr Rückengymnastik*	9.00 - 10.00 Uhr Pilates*	
			10.15 - 11.15 Uhr Rückengymnastik*		10.00 - 11.30 Uhr Tischtennis für Kinder ab 6 Jahre
					Am letzten Samstag im Monat: Wandern Senioren
					Am zweiten Samstag im Monat: Wandern Gruppe 2
15.00 - 16.00 Uhr Kinderturnen ab 6 Jahre	15.15 - 16.15 Uhr Kinderturnen 4-6 Jahre				
16.10 - 17.10 Uhr Eltern-Kind-Turnen II 1-3 Jahre	16.25 - 17.15 Uhr Eltern-Kind Turnen I 2-3 Jahre	16.30 - 17.30 Uhr Tischtennis für Kinder ab 6 Jahre			
			16.45 - 17.45 Uhr Yoga* (ab 26.1.23)		
	17.30 - 18.45 Uhr Tischtennis für Erwachsene	18.00 - 19.00 Uhr Rückenfit 1*	18.00 - 19.00 Uhr Yoga*		
	19.00 - 20.15 Uhr Step-Aerobic	19.15 - 20.15 Uhr Rückenfit 2*	19.00 - 20.00 Uhr Bauch-Beine-Po-Dehnen		
	20.00 - 21.00 Uhr Gymnastik für Damen		20.05 - 21.00 Uhr "Feel good motion" (Funktionsgymn. f. alle)		

Schulturnhalle: Niclas-Vogt-Straße, Johannisberg * Kurssystem mit Gebühr

Vereinsturnhalle Jahnstraße 6, Johannisberg