



mobile Sommer-Schnupper-Angebot

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		Body Fitness 08:30 - 09:30 DJK Sportwerkstatt	Beckenbodengymnastik 08.30-09.30 mobile Gymnastikraum	Wirbelsäulengymnastik 08.30-09.30 mobile Gymnastikraum
Fit for fun - für Frauen 09:30 - 10:30 DJK Sportwerkstatt	Bodystyling 09:30 - 10:30 DJK Sportwerkstatt		Cardio und Workout 09:30 - 10:30 DJK Sportwerkstatt	
Pilates 10.30-11.30 mobile Gymnastikraum	Bewegt älter werden 10:30 - 11:30 DJK Sportwerkstatt		BOP 10:30-11:30 DJK Sportwerkstatt	
Wirbelsäulengymnastik 16.00-17.00 mobile Gymnastikraum		Wirbelsäulengymnastik 16:30 - 17:30 mobile Gymnastikraum		Bodyweight 16:30 - 17:30 DJK Sportwerkstatt
	Core & More 17:30 - 18:30 DJK Sportwerkstatt	Step Intervall 17:30 - 18:30 DJK Sportwerkstatt		Power Fitness 17:30 - 18:30 DJK Sportwerkstatt
Fit ab 65 18:00 - 19:00 DJK Sportwerkstatt		Faszientraining 18.30-19.30 mobile Gymnastikraum		Body Fitness 18:30 - 19:30 DJK Sportwerkstatt
		Mollig & Mobil 19.30-20.30 mobile Gymnastikraum		