

Kursplan Rot-Weiß Altstadt

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
April-Sept. 08:00 - 09:00 Uhr Okt.-März 08:30 - 09:30 Uhr Walking Obergasse gegenüber Römereck	08:30 - 09:45 Uhr Wirbelsäulengymnastik Gerätepark Altstadt		08:30 - 10:00 Uhr Kundalini Yoga Gerätepark Altstadt	08:30 - 09:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit der Flexibar Gerätepark Altstadt		
09:00 - 11:30 Uhr Fitness- Gerätepark	10:00 - 10:45 Uhr Reha-Sport Orthopädie Gerätepark Altstadt	09:00 - 11:30 Uhr Fitness- Gerätepark	10:00 - 11:00 Uhr Damengymnastik Altstadthalle/Bühne	09:00 - 11:30 Uhr Fitness- Gerätepark		
	11:00 - 11:45 Uhr Reha-Sport Orthopädie Gerätepark Altstadt		10:15 - 11:15 Uhr Reha-Sport Orthopädie Gerätepark Altstadt	09:30 - 10:15 Uhr Reha-Sport Orthopädie Gerätepark Altstadt	09:30 - 11:00 Uhr Vinyasa Yoga Gerätepark Altstadt	10:00 - 12:00 Uhr Fitness- Gerätepark
	14:30 - 15:30 Uhr Hocker-Gymnastik Bürgerhaus Waldsiedlung			10:30 - 11:15 Uhr Reha-Sport Orthopädie Gerätepark Altstadt		
	16:30 - 17:15 Uhr Reha Brustkrebsnachsorge Gerätepark Altstadt	15:00 - 16:00 Uhr Hocker-Gymnastik Gerätepark Altstadt	18:30 - 19:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Gerätepark Altstadt		Oktober - März 14:30 - 15:30 Uhr Walking Obergasse gegenüber Römereck	
	17:15 - 18:00 Uhr Reha-Sport Orthopädie Gerätepark Altstadt	18:00 - 19:00 Uhr Seniorengym. Männer Altstadthalle	18:30 - 19:30 Uhr ZUMBA "GOLD" Altstadthalle		15:00 - 17:00 Uhr Fitness- Gerätepark	
17:00 - 20:30 Uhr Fitness- Gerätepark	18:15 - 19:00 Uhr Reha-Sport Orthopädie Gerätepark Altstadt	17:00 - 20:30 Uhr Fitness- Gerätepark	19:30 - 20:30 Uhr Reha-Sport Orthopädie Gerätepark Altstadt	17:00 - 20:30 Uhr Fitness- Gerätepark		
19:00 - 20:00 Uhr Reha-Sport Orthopädie Gerätepark Altstadt	19:15 - 20:15 Uhr Qigong Gerätepark Altstadt		20:00 - 21:00 Uhr Herz-Kreislauf-Training (Skigymnastik) Altstadthalle			
	19:30 - 20:30 Uhr ZUMBA Altstadthalle	19:15 - 20:15 Uhr Fitness-Gym. Muskelaufbau Altstadthalle	April-Sept. 18:30 - 19:30 Uhr Walking Obergasse gegenüber Römereck			
	18:30 Uhr Lauftreff Parkplatz Limeschule	20:15 - 21:45 Uhr Badminton Altstadthalle	18:30 Uhr Lauftreff Parkplatz-Limeschule			

1. Vorsitzende: Karin Heutenröder Tel.: 06047 / 703 422
 2. Vorsitzende: Roswitha Fixsen Tel.: 06047 / 6304
 Kassenwartin: Hildegard Hennewald Tel. 06047 / 4908