







Sportplan Fitness & Gesundheit ab 08.04.2024

Für alle Sportangebote ist eine vorherige Anmeldung über unser Anmeldeportal SPORTMEO notwendig.

Online-Training wird zusätzlich angeboten. Die Online-Termine werden über SPORTMEO bekannt gegeben.

	Uhrzeit	Ort	Kurs
MONTAG			
	17:30 - 18:25	Sporthalle Isenbügel	Herz-Gesundheitssport
	18:30 - 19:25	Sporthalle Isenbügel	Herz-Gesundheitssport
	19:30 - 21:00	Sporthalle Isenbügel	Body Workout 50+
	18:00 - 18:55	Sportfeldhalle	 Zumba
	19:00 - 20:00	Sportfeldhalle	Body Workout
	20:05 - 21:05	Sportfeldhalle	Body Workout
	19:00 - 20:15	Thormählenpark	Funktional Outdoor Camp
<small>neu</small>	19:30 - 21:00	Karl-Heinz-Klein-Halle	Freizeit-Fußball
DIENSTAG			
<small>neue Uhrzeit!</small>	09:00 - 10:25	Gymnastikraum Abtsküche	Vinyasa Yoga
	10:30 - 11:30	Gymnastikraum Abtsküche	Rücken Yoga
	18:00 - 18:55	Gymnastikraum Abtsküche	Tabata Workout
	19:00 - 20:30	Gymnastikraum Abtsküche	Yoga
	18:00 - 19:25	Sportfeldhalle	Gesundheitssport
	19:30 - 21:00	Sportfeldhalle	Senioren-sport
<small>*bei schlechtem Wetter Sporthalle</small>	19:00 - 20:00	Bolzplatz Isenbügel*	Funktional Fitness
MITTWOCH			
<small>*nicht an allen Tagen</small>	18:00 - 18:55*	Gymnastikraum Abtsküche	 Zumba
	19:00 - 20:30	Gymnastikraum Abtsküche	Kundalini Yoga
	18:30 - 20:00	Sporthalle Isenbügel	Senioren-sport 75+
	18:30 - 19:25	Sportfeldhalle	Senioren-sport
	19:30 - 20:25	Sportfeldhalle	Rückenfit
	19:00 - 20:15	Thormählenpark	Funktional Outdoor Camp
DONNERSTAG			
	11:00 - 12:30	Gymnastikraum Abtsküche	Pilates-Workout-Mix
	18:00 - 18:55	Gymnastikraum Abtsküche	Step
	19:00 - 20:00	Gymnastikraum Abtsküche	Body Workout
	18:30 - 20:00	Sporthalle Isenbügel	Gesundheitssport
	20:05 - 21:30	Sporthalle Isenbügel	Männerfitness
	18:30 - 19:25	Sportfeldhalle	Pilates
<small>*im Wechsel</small>	19:30 - 20:25	Sportfeldhalle	 Drums Alive* Langhantel*
FREITAG			
	09:30 - 10:30	Abtsküche	Mama-Workout
<small>bis 26.04.2024</small>	18:00 - 18:45	Heljensbad	Aquafit
<small>neu</small>	18:00 - 19:00	Sportfeldhalle	 Zumba