

Trainingszeiten an Land

Eltern und Kinder

	Kinderturnen Fit ab (6)	Eltern-Kind-Turnen Fit ab (3)	Kindertanzen Im Alter von (5 -9)
Dienstag	15:00 – 16:30 (Turnhalle Heinrichstr.)	16:30 – 18:00 (Turnhalle Heinrichstr.)	
Freitag			15:30 – 16:30 Gymnastikraum unter dem Südbad (An den Sportstätten)

Jugendliche und junge Erwachsene

	Offenes Angebot (17-28 Jahre)
Donnerstag	19:30 – 21:00 Turnhalle Realschule Stadtmitte (Oberstr. 92)

Erwachsene

	Vormittags	Nachmittags	Abends
Montag	-	-	Pilates 18:00 – 20:00 Turnhalle Hölterschule (Hölter-/Tilsiterstr.)
Dienstag	Prävention und Gesundheit (Smove your body – S wie smile) 10:00 – 11:00 11:00 – 12:00 (nur Frauen) Gymnastikraum I im Haus des Sports (Südstr.) Funktionelle Gymnastik für Senioren 11:15 – 12:15 Spiegelsaal der MTG 1856 (Kaiserstr. 72)		Hula-Hoop 18:30 – 19:30 Turnhalle Martin-von-Tours- Grundschule (Eduardstr. 6) Yoga-Zeit/Час йоги Für Anfänger 18:15 – 19:15 Spiegelsaal der MTG 1856 (Kaiserstr. 72)
Mittwoch		Tanzen für Senioren 13:30 – 15:30 Gymnastikraum II im Haus des Sports (Südstr.)	Zumba 19.00 – 20.00 Turnhalle Heinrichstr. Step und Bodyforming (Smove your body – S wie smile) 20:00 – 21:30 Gymnastikraum unter dem Südbad (An den Sportstätten)
Donnerstag	Prävention und Gesundheit 10:00 – 11:00 11:00 – 12:00 Gymnastikraum I im Haus des Sports (Südstr.)		Funktionelle Gymnastik für Senioren 18:00 – 19:30 Turnhalle Blücherstr. Prävention und Gesundheit 18:30 – 19:30 Gymnastikraum unter dem Südbad (An den Sportstätten) Yoga 19:45 – 21:15 Gymnastikraum unter dem Südbad (An den Sportstätten)
Freitag			Powermix 18:30 – 20:00 Gymnastikraum II im Haus des Sports (Südstr.)
Samstag	Yoga-Zeit/Час йоги 10.00 - 11.30 Gymnastikraum unter den Südbad (An den Sportstätten) Гімнастичний зал під басейном Südbad (An den Sportstätten)		