



Sportprogramm

29.05.20 - 07.06.2020

~ Aktiv sein... „daheim“ beim Stanglwirt ~

Samstag, 30. Mai 2020

08.00-09.00 Uhr	Yoga. Treffpunkt: Gymnastikraum (neben Tenniseingang).
09.15-10.00 Uhr	Pilates. Treffpunkt: Fitnesspult.
13.00-14.00 Uhr	Nordic Walking Outdoor. Treffpunkt: Fitnesspult.

Montag, 04. Juni 2019

09.00-10.00 Uhr	Yoga im Fitnessgarten. Treffpunkt: Gymnastikraum.
10.15-11.00 Uhr	Pilates. Treffpunkt: Fitnesspult.
11.30-12.00 Uhr	Stretch. Treffpunkt: Fitnesspult.
13.00-14.00 Uhr	Nordic Walking Outdoor. Treffpunkt: Fitnesspult

Dienstag, 02. Juni 2019

08.00-09.00 Uhr	Yoga. Treffpunkt: Gymnastikraum (neben Tenniseingang).
09.15-10.00 Uhr	Bodystyling. Treffpunkt: Fitnesspult.
10.30-11.15 Uhr	Rücken Fit. Treffpunkt: Fitnesspult.
13.00-14.00 Uhr	Nordic Walking Outdoor. Treffpunkt: Fitnesspult
15.00-15.30 Uhr	Stretch. Treffpunkt: Fitnesspult

Mittwoch, 03. Juni 2019

08.00-09.00 Uhr	Nordic Walking Outdoor. Treffpunkt: Fitnesspult
09.30-10.15 Uhr	Bodystyling. Treffpunkt: Fitnesspult.
10.45-11.15 Uhr	Stretch. Treffpunkt: Fitnesspult
15.00-15.45 Uhr	Pilates. Treffpunkt: Fitnesspult.
16.00-17.00 Uhr	Yoga. Treffpunkt: Gymnastikraum (neben Tenniseingang).

Donnerstag, 04. Juni 2019

08.00-09.00 Uhr	Yoga im Fitnessgarten. Treffpunkt: Gymnastikraum
09.30-10.15 Uhr	Pilates. Treffpunkt: Fitnesspult.
10.30-11.15 Uhr	Rücken Fit. Treffpunkt: Fitnesspult.
12.00-13.00 Uhr	Nordic Walking Outdoor. Treffpunkt: Fitnesspult
14.00-14.30 Uhr	Stretch. Treffpunkt: Fitnesspult

Freitag, 05. Juni 2019

08.00-09.00 Uhr	Nordic Walking Outdoor. Treffpunkt: Fitnesspult
09.45-10.30 Uhr	Bodystyling. Treffpunkt: Fitnesspult.
14.00-14.45 Uhr	Tabata. Treffpunkt: Fitnesspult.
15.00-16.00 Uhr	Yoga im Fitnessgarten. Treffpunkt: Gymnastikraum

Samstag, 06. Juni 2020

08.00-09.00 Uhr	Yoga. Treffpunkt: Gymnastikraum
09.45 Uhr	Fahrtechnik-Training Sie erfahren folgende Techniken, die Sie auch praktisch im Gelände anwenden werden: Bremsen, Position, Kurvenfahren, steile Abfahrten, Bewegung am Bike, E-Bike Spezial Techniken, Notfallabstieg und -bremsung... Mindestens 4 Teilnehmer, Kosten: ab 40,00 €, Dauer: 4 Stunden Anmeldung bis zum Vortag um 18.00 Uhr im Sport-Eck.
14.00-15.00 Uhr	Nordic Walking Outdoor. Treffpunkt: Fitnesspult