



Kursplan ab August 2020 UTSG



| SPORTART | TAG | UHRZEIT | ORT | ÜBUNGSLEITER |
|---|------------|----------------|--|---------------------|
| Seniorengymnastik | Montag | 18.00 – 19.00 | Multifunktionsplatz Schlosspark - OUTDOOR | Uschi Olbrich |
| Intervallwalking / Fitnessgruppe Kransberg | Montag | 18.00 - 19.30 | Bürgerhaus/ Bolzplatz Kransberg - OUTDOOR | Heike Adami |
| Bodyworkout | Montag | 18.00 - 19.00 | Online Live Zoom Meeting ID 813 8339 2490 | Katja Besser-Probst |
| Zumba | Montag | 19.00 - 20.00 | Muckenäckern / Tartanbahn - OUTDOOR | Addy Rojas |
| Wirbelsäulengymnastik | Dienstag | 18.00 – 19.00 | Bolzplatz Muckenäckern - OUTDOOR | Christine Marx |
| Gesund und Trainiert – Fit ins Alter | Dienstag | 19.00 - 20.00 | Bolzplatz Muckenäckern - OUTDOOR | Herta Otto |
| Rücken- und Bodyfit für Jedermann | Dienstag | 20.15 - 21.15 | Bolzplatz Muckenäckern - OUTDOOR | Rolf Otto |
| Warmup Walking Frauengymnastik | Mittwoch | 08.50 – 09.30 | Multifunktionsplatz Schlosspark - OUTDOOR | Uschi Olbrich |
| Frauengymnastik | Mittwoch | 09.30 – 10.30 | Multifunktionsplatz Schlosspark – OUTDOOR | Uschi Olbrich |
| Yoga | Mittwoch | 18.00 – 19.00 | Bolzplatz Muckenäckern – OUTDOOR | Shobha Muncke |
| Zumba | Mittwoch | 19.15 - 20.15 | Muckenäckern / Tartanbahn - OUTDOOR | Saousen Schröder |
| Ganzkörperfitness für Frauen | Donnerstag | 19.00 – 20.00 | Bolzplatz Muckenäckern – OUTDOOR | Herta Otto |
| Bodystyling/Functional | Freitag | 18.00 - 19.00 | Bolzplatz Muckenäckern - OUTDOOR | Anna Ayse Guehl |