



# Kursplan KW 23/2021 UTSG

**OUTDOOR bei schönem Wetter** (ansonsten gilt der Online Kursplan)



Übungsleiter

Sportart	Tag	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter
Seniorengymnastik	Montag	18.00 – 19.00	Multifunktionsplatz Schlosspark - <b>OUTDOOR</b>	Uschi Olbrich
Intervallwalking / Fitnessgruppe Kransberg	Montag	18.00 - 19.30	Bürgerhaus/ Bolzplatz Kransberg - <b>OUTDOOR</b>	Heike Adami
Mobility & Stretch	Montag	18.00 - 19.00	Sportplatz Muckenäckern	Anna Ayse Guel
Latin Dance	Montag	19.00 – 20.00	Sportplatz Muckenäckern	Addy Rojas
Wirbelsäulengymnastik	Dienstag	18.00 – 19.00	Sportplatz Muckenäckern- <b>Outdoor</b>	Christine Marx
Jumping	Dienstag	17.45 - 18.45	<b>Online Live Zoom ID 821 5666 0924</b>	Lisa-Marie Probst
Gesund und Trainiert - Fit ins Alter	Dienstag	19.00 - 20.00	Sportplatz Muckenäckern - <b>Outdoor</b>	Herta Otto
Rücken- und Bodyfit für Jedermann	Dienstag	20.15 - 21.15	Sportplatz Muckenäckern - <b>OUTDOOR</b>	Rolf Otto
Warmup Walking Frauengymnastik	Mittwoch	08.50 – 09.30	Multifunktionsplatz Schlosspark- <b>OUTDOOR</b>	Uschi Olbrich
Frauengymnastik	Mittwoch	09.30 – 10.30	Multifunktionsplatz Schlosspark – <b>OUTDOOR</b>	Uschi Olbrich
Seniorengymanstik	Mittwoch	10.45 – 11.45	Multifunktionsplatz Schlosspark – <b>OUTDOOR</b>	Uschi Olbrich
Zumba	Mittwoch	19.15 - 20.15	Sportplatz Muckenäckern - <b>OUTDOOR</b>	Saousen Schröder
Ganzkörperfitness für Frauen	Donnerstag	19.00 – 20.00	Sportplatz Muckenäckern – <b>OUTDOOR</b>	Herta Otto
Jumping	Donnerstag	19.15 - 20.15	<b>Online Live Zoom ID 821 5666 0924</b>	Lisa-Marie Probst
Bodystyling	Freitag	18.00 - 19.00	Sportplatz Muckenäckern - <b>OUTDOOR</b>	Anna Ayse Guel

Kursstart:

Ausnahmen außerhalb KW 23/2021

Uschi ab 14.06.2021