



SPORT & GESUNDHEIT



# Gymnastik

## Kurszeiten in den Osterferien (30. März – 10. April) :

|                                                                                |                                                                      |                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| MONTAG                                                                         | 60 plus (1)                                                          | <del>8:30–9:30 Cordelia Kunerth</del> , entfällt beide Wochen!                         |
|                                                                                | 60 plus (2)                                                          | <del>9:30–10:30 Anne Küpers</del> , entfällt beide Wochen!                             |
|                                                                                | 70 plus (*)                                                          | <del>10:30–11:30 Anne Küpers</del> , entfällt beide Wochen!                            |
|                                                                                |                                                                      |                                                                                        |
| DIENSTAG                                                                       | „AuFleben „AKTIV und FIT älter werden“ im KiTa Kinderreich Igelsdorf |                                                                                        |
|                                                                                | 17:00-18:00                                                          | Anne Küpers <b>findet statt nur am 31.03.</b><br>und entfällt am 7.4.26                |
|                                                                                | 18:00-19:00                                                          | Anne Küpers <b>findet statt nur am 31.03.</b><br>und entfällt am 7.4.26                |
|                                                                                | Power Gym                                                            | 20:00-21:00 Dorothee Platz <b>findet statt nur am 31.03.</b><br>und entfällt am 7.4.26 |
|                                                                                |                                                                      |                                                                                        |
| MITTWOCH                                                                       |                                                                      |                                                                                        |
| Stuhlgymnastik und Gedächtnistraining im evang. Gemeindehaus, Bdf              |                                                                      |                                                                                        |
| <del>09:30–10:30 Erika Schmid</del> , entfällt beide Wochen!                   |                                                                      |                                                                                        |
| <del>10:40–11:40 Almut Vöske</del> , entfällt beide Wochen!                    |                                                                      |                                                                                        |
| Fit über 50 <del>10:45–11:45 Christiane Schmitz</del> , entfällt beide Wochen! |                                                                      |                                                                                        |
|                                                                                |                                                                      |                                                                                        |
| FREITAG                                                                        | Mobility&Stretch                                                     | <del>9:45–10:45 Christiane Schmitz</del> , entfällt beide Wochen!                      |