



SPORT & GESUNDHEIT



Gymnastik

Kurszeiten in den Pfingstferien (25.05. – 5.6.2026):

MONTAG	60 plus (1)	8:30–9:30	Cordelia Kunert	findet am 01.06. statt
	60 plus (2)	9:30–10:30	Anne Küpers	findet am 01.06. statt
	70 plus (*)	10:30–11:30	Anne Küpers	findet am 01.06. statt

Am Pfingstmontag (25.05.) entfallen die Stunden!

DIENSTAG „AuFleben „AKTIV und FIT älter werden“ im KiTa Kinderreich Igelsdorf

17:00-18:00	Anne Küpers	findet statt
18:00-19:00	Anne Küpers	findet statt

Power Gym 20:00-21:00 Dorothee Platz **entfällt beide Wochen**

MITTWOCH

Stuhlgymnastik und Gedächtnistraining im evang. Gemeindehaus, Bdf

09:30-10:30	Erika Schmidt	entfällt beide Wochen
10:40-11.40	Almut Vöske	entfällt beide Wochen

Fit über 50 10:45-11:45 Christiane Schmitz **findet am 27.05. statt**

FREITAG **Mobility&Stretch** 9:45-10:45 Christiane Schmitz **findet am 29.05. statt**

Am 03. und 05.06. entfallen beide Stunden mit Christiane!