



SPORT & GESUNDHEIT



Gymnastik

Sommerferien (01. Aug – 14. Sept):

Montag 60 plus (1+2) 70 plus (3) 8:30 –11:30 Anne Küpers in der Domizilhalle

Entfällt komplett im August und startet ab 07. 09. wieder!

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

17:00-18:00 und 18:00-19:00 Anne Küpers,

Entfällt komplett im August und startet ab 08. 09. wieder!

Power Gym 20:00-21:00 Dorothee Platz, findet im August

durchgehend statt und entfällt am 01. und 08. 09.!

Mittwoch Stuhlgymnastik und Gedächtnistraining im evang. Gemeindehaus, Bdf.

09:30-10:30 Erika Schmid, 10:40-11:40 Almut Vöske,
entfallen am 05. und 12.08., startet wieder ab 19.08.!

Fit über 50 10:45-11:45 Christiane Schmitz, **entfällt ab 05.08. und**
startet wieder ab 16.09.

Freitag **Mobility&Stretch** 9:45-10:45 Christiane Schmitz, **entfällt ab 07.08. und**
startet wieder am 18.09.!

Christiane Schmitz

E-Mail: gymnastik@baierdsdorfersv.de

Brigid Gruß Tel.: 09133/1398

Erika Schmid Tel.: 09133/6058655
Stuhlgymnastik im ev. Gemeindehaus