

Programmübersicht Erwachsene

Tag	Uhrzeit	Ort	Sportart	Übungsleiter
Montag	18.00-18.50	WFB-Halle Carl-Zeiss-Str. 2	Fit mit Musik	Helena Geitz 0177 5060835
Montag	19.00-20.00	WFB-Halle Carl-Zeiss-Str. 2	Yoga	Christine Knussmann 0173 9903930
Dienstag	17.15-18.15	Schulzentrum Kleine Gym. Halle	Kundalini Yoga	Dunja Omarzadeh 0176 32364249
Dienstag	18.15-19.15	Schulzentrum Kleine Gym. Halle	Wirbelsäulengymnastik (Kurs) (Krankenkassenbezug)	Armin Thelen 06131 504247
Dienstag	18.35-19.20	Schulzentrum Alte Turnhalle	Bodyfit	Karin Klinger 0172 6142099
Dienstag	19.30-20.30	Schulzentrum Schwimmhalle	Schwimmen (auch als Kurs)	Thomas Paulus 06136 996399
Dienstag	19.30-20.40	Schulzentrum Alte Turnhalle	Fit mit Musik - Dance Cardio	Tina Sieber 0157 36541686
Mittwoch	10.00-11.00	Studio Aktiv & Gesund Nikolaus-Otto-Str. 8	Pilates	Ursula Grünthaler 06135 6189

Tag	Uhrzeit	Ort	Sportart	Übungsleiter
Mittwoch	11.00-12.00	Studio Aktiv & Gesund Nikolaus-Otto-Str. 8	Pilates	Ursula Grünthaler 06135 6189
Mittwoch	18.00-18.45	WFB-Halle Carl-Zeiss-Str. 2	Gymnastik am Mittwoch	Karin Klinger 0172 6142099
Mittwoch	19.00-19.45	WFB-Halle Carl-Zeiss-Str. 2	Yoga auf dem Stuhl	Dunja Omarzadeh 0176 32364249
Mittwoch	19.00-20.30	Schulzentrum Kleine Gym. Halle	Spielend Fit	Helena Geitz 0177 5060835
Mittwoch	19.45-21.45	Schulzentrum Sporthall	Volleyball	Marco Munck 0173 6522025
Donnerstag	17.00-18.00	WFB-Halle Carl-Zeiss-Str. 2	Wirbelsäulengymnastik (Kurs) (Krankenkassenbezug)	Armin Thelen 06131 504247
Freitag	18.00-18.45	Schulzentrum Schwimmhalle	Wassergymnastik	Nicole Gedig 0157 58877404
Freitag	18.45-19.30	Schulzentrum Schwimmhalle	Aquafitness/Aquajogging	Nicole Gedig 0157 58877404
Freitag	18.45-19.45	Studio Aktiv & Gesund Nikolaus-Otto-Str. 8	Jump Fitness	Adriana Zinni 0152 55944719
Outdoortraining Hechtsheim und Umgebung (Nur auf Anfrage) Übungsleiter Ingo Schultheis Tel. 06131 945424				