

Wöchentliche Angebote der Abteilung Gesundheitssport

gültig ab 1. März 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
8:30 – 9:30 Nordic Walking Hohe Lüchte			
9:00 – 10:00 Gymnastik bei Osteoporose Parkettraum	9:00 – 10:00 Yoga leicht Parkettraum		9:15 – 10:15 Wirbelsäulengymnastik Parkettraum
10:15 – 11:15 Gymnastik bei Osteoporose Parkettraum	10:30 – 11:30 Seniorengymnastik St. Vitus-Stift	15:00 – 16:00 Seniorengymnastik Caritas-Tagespflege	10:30 – 11:30 Gymnastik für Wirbelsäule und Beckenboden Parkettraum
11:30 – 12:30 Gymnastik bei Osteoporose Parkettraum		16:30 – 17:30 Integrative Walkinggruppe Caritas-Wohnheim	
		17:00 – 18:00 Gymnastik für Wirbelsäule und Beckenboden Parkettraum	
16:45 – 17:45 Yoga 1 flott Parkettraum		18:00 – 19:00 Herzsport Hoddenhalle	
17:50 – 18:50 Yoga 2 flott Parkettraum	16:30 – 17:30 Integrative Tanzgruppe Caritas-Wohnheim	18:00 – 19:00 Gymnastik für Wirbelsäule und Beckenboden Parkettraum	17:00 – 18:00 Bogensport Hoddenhalle
18:00 – 19:00 Zumba Hoddenhalle	18:00 – 19:00 Sitz- bzw. Hockergymnastik Parkettraum	18:00 – 19:00 Nordic Walking Parkplatz SuS-Geschäftsstelle	18:00 – 19:00 Wirbelsäulengymnastik Hoddenhalle
18:55 – 19:55 Yoga 3 ruhig Parkettraum		19:00 – 20:00 Tanzgymnastik Parkettraum	19:00 – 20:00 Wirbelsäulengymnastik Hoddenhalle
20:00 – 21:00 Progressive Muskelentspannung Parkettraum			

Weitere Informationen finden / erhalten Sie auf der SuS-Webseite oder in der Geschäftsstelle des SuS Olfen.