Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.30 – 9.30 **Nordic Walking** Hohe Lüchte	● 9:00 – 10:00 **Yoga leicht** Parkettraum	● **9:30 - 10.15 Uhr** **Wassergymnastik** **im Hallenbad**	● 9:00 – 10:00 **Wirbelsäulengymnastik** Parkettraum	● 9:00 – 10:00 **Yoga leicht** Parkettraum
● 9:00 – 10:00 **Wirbelsäulengymnastik** Parkettraum	10:30 – 11:30 **Seniorengymnastik** St. Vitus-Stift	● **10:45 - 11.30 Uhr** **Wassergymnastik** **im Hallenbad**	● 10:15 – 11:15 **Gymnastik für Wirbelsäule** **und Beckenboden** Parkettraum	
● **10:10 – 11:10** **Wirbelsäulengymnastik** Parkettraum	● **13.00 - 13.45 Uhr** **Wassergymnastik** **im Hallenbad**		● **9:30 - 10.15 Uhr** **Wassergymnastik** **im Hallenbad**	
● **11:15 – 12:15** **Wirbelsäulengymnastik** Parkettraum	● **14.00 - 14:45 Uhr** **Wassergymnastik** **im Hallenbad**		● **10:30 - 11.15 Uhr** **Wassergymnastik** **im Hallenbad**	**Wandern für die Seele** **Bitte unbedingt vorab** **einen Wanderführer** **kontaktieren!**
	● **15.00 - 15:45 Uhr** **Wassergymnastik** **im Hallenbad**	16:30 - 17:30 **Integrative Walkinggruppe** Caritas Wohnheim		
	Sportwandern **Bitte unbedingt vorab einen** **Wanderführer kontaktieren!**	17:00 – 18:00 **Gymnastik für Wirbelsäule** **und Beckenboden** **Geestturnhalle**		
● 16:45 – 17:50 **Yoga 1 flott** Parkettraum	15:00 – 16:00 **Seniorengymnastik** Caritas-Tagespfleg **NEU**	18:00 – 19:00 **Herzsport** Hoddenhalle **+ Parkettraum NEU**	Ausdauer, Kraft, Stärkung des Sellbstbewusstseins durch **Boxen** 17:00 - 18:00 Kinder 18:00 - 19:30 Erwachsene **NEU** **Turnhalle Wieschhofschule**	
● 17:50 – 18:50 **Yoga 2 flott** Parkettraum	17.00 - 18:00 **Integrative Tanzgruppe** Caritas Wohnheim			
18:00 – 19:00 **Zumba** Hoddenhalle **Wird z.Zt. nicht erteilt!**	17:30 – 18:30 **Sitz- bzw. Hockergymnastik** Parkettraum	18:00 – 19:00 **Gymnastik für Wirbelsäule** **und Beckenboden** **Geestturnhalle**	● 17:00 - 18:00 **Bogensport** Hoddenhalle	
● 18:55 – 19:55 **Yoga 3 ruhig** Parkettraum	● **19:00 Uhr - 19:45 Uhr** **Wassergymnastik** **im Hallenbad**	18:00 – 19:00 **Nordic Walking** Parkplatz SuS-Geschäftsstelle	18:00 – 19:00 **Wirbelsäulengymnastik** Hoddenhalle	
20:00 – 21:00 **Progressive** **Muskelentspannung** Parkettraum	● **20:00 Uhr - 20:45 Uhr** **Wassergymnastik** **im Hallenbad**	19:00 – 20:00 **Tanzgymnastik mit Vicky** **Geestturnhalle**	19:00 – 20:00 **Wirbelsäulengymnastik** Hoddenhalle	
	● **21:00 Uhr - 21:45 Uhr** **Wassergymnastik** **im Hallenbad**			