

Gültig ab Mai 2019



DJK Schwabhausen Fitness + Gesundheit

Montag:	15.30 - 16.30 Uhr	Rasselbande 2 - 4 Jahre mit Eltern (Bewegung, Spiel und Spaß)	Sylvia Popfinger, Barbara Klas
	16.40 - 17.30 Uhr	Die Turnkids 5 - 8 Jahre (Turnen, Spiele spielen und Leichtathletik)	Renate Tomm, Sabine Weiß
	18.00 - 18.50 Uhr	Kraft und Rücken - Sportangebot für Männer	Heidi Schadl
	19.00 - 20.00 Uhr	Bodystyle / sanfte rundum Kräftigung *	Kerstin Mahlke, Eveline Selhuber* (im Wechsel)
	20.15 - 21.15 Uhr	Shakln	Das Dreamteam
Dienstag:	10.00 - 11.00 Uhr	Männer 65 plus Wirbelsäulengymnastik	Ursula Kanders
	16.15 - 17.15 Uhr	Dance-Kids Tanz und Bewegung Kinder von 4-7 Jahren (gern auch Jungen)	Silke Lopau
	17.45 - 18.30 Uhr	sanfte Gymnastik-Gruppe	Ursula Kanders
	18.30 - 19.15 Uhr	Wirbelsäule, Rückenschule	Ursula Kanders
	19.30 - 20.30 Uhr	Funktionsgymnastik-Gruppe	Ursula Kanders
Mittwoch:	9.00 - 9.45 Uhr	Wirbelsäule	Ursula Kanders
	10.15 - 11.30 Uhr	Senioren	Ursula Kanders
	18.00 - 21.30 Uhr	Tischtennis (Damen ab 18.00 - anschl. Herrn)	Werner Müller
Donnerstag:	18.00 - 18.45 Uhr	Pilates laut Aushang	Heidi Schadl / Anne Kaindl
	19.00 - 20.00 Uhr	Bodyshape	Heidi Schadl / Judith März* (im Wechsel)
Freitag:	9.00 - 10.30 Uhr	Qigong laut Aushang	Angela Mayr
	17.30 - 19.00 Uhr	Selbstverteidigung "Smart Guard"	Jürgen und Philipp Völk = Veranstalter
Samstag:	17.00 - 18.30 Uhr	Körperhalteübungen aus dem Yoga laut Aushang	Judith März