

Gültig ab Januar 2020



# DJK Schwabhausen Fitness + Gesundheit

<b>Montag:</b>	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 - 10 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

<b>Dienstag:</b>	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

<b>Mittwoch:</b>	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

<b>Donnerstag:</b>	18.00 - 18.45 Uhr	Pilates laut Aushang	Heidi Schadl / Anne Kaindl
	19.00 - 20.00 Uhr	Bodyshape	Heidi Schadl / Judith März* (im Wechsel)

<b>Freitag:</b>	9.00 - 10.30 Uhr	Qigong laut Aushang	Angela Mayr
	17.30 - 20.00 Uhr	Selbstverteidigung "Smart Guard"	Jürgen und Philipp Völk = Veranstalter

<b>Samstag:</b>	17.00 - 18.30 Uhr	Körperhalteübungen aus dem Yoga laut Aushang	Judith März
-----------------	-------------------	--	-------------