

Gültig ab Sep. 2020



DJK Schwabhausen Fitness + Gesundheit

Montag:	15.30 – 16.30 Uhr	Rasselbande 2–4 Jahre mit Eltern (Bewegung, Spiel und Spaß)	Sylvia Popfinger	entfällt zur Zeit
	16.40 – 17.30 Uhr	Die Turnkids 5–10 Jahre (Turnen, Spiele spielen und Leichtathletik)	Renate Tomm, Sabine Weiß	entfällt zur Zeit
	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 / Caro Campon Lujan	
Dienstag:	10.00 – 11.00 Uhr	Männer 65 plus Wirbelsäulengymnastik	Ursula Kanders	
	15.00 – 16.00 Uhr	Dance-Kids Tanz und Bewegung Kinder von 6–8 Jahren (gern auch Jungen)	Silke Lopau	entfällt zur Zeit
	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	
	18.30 – 20.00 Uhr	strech - relax - Yoga laut Aushang	Judith März	
	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 – 20.00 Uhr	Selbstverteidigung "Smart Guard"	Jürgen und Philipp Völk = Veranstalter	