

Trainingszeiten Seniorensport

Montag:

8.00 – 9.00	Wassergymnastik	Aquatoll
8.30 – 9.30	Walking/Nordic-Walking	Römerhalle
9.00 – 1.00	Wassergymnastik	Aquatoll
18.00 – 19.00	Fit Mix 50 plus	Gymnastiksaal Sportheim

Dienstag:

8.30 – 10.00	Gesundes Krafttraining	Römerhalle
9.15 – 10.15	Hockergymnastik	Neckarhalle
9.15 – 10.15	Seniorengymnastik 50 plus	Gymnastiksaal Sportheim
10.30 – 11.30	Fit und Fun für Männer	Neckarhalle
10.30 – 11.30	Sturzprophylaxe	Gymnastiksaal Sportheim

Mittwoch:

16.00 – 17.00	Wassergymnastik	Lehrschwimmbecken
---------------	-----------------	-------------------

Donnerstag:

10.15 – 11.15	Wirbelsäulengymnastik	Neckarhalle
16.00 – 17.30	Gesundes Krafttraining	Römerhalle

Freitag:

18.00 – 19.00	Seniorengymnastik 60 plus	Gymnastiksaal Sportheim
---------------	---------------------------	-------------------------