



## Fitness- und Gesundheitsangebote

### Montag:

|               |                                     |                         |
|---------------|-------------------------------------|-------------------------|
| 8.00 – 9.00   | Wassergymnastik                     | Aquatoll                |
| 8.30 – 9.30   | Walking/Nordic-Walking              | Römerhalle              |
| 9.00 – 1.00   | Wassergymnastik                     | Aquatoll                |
| 15.30 – 16.30 | Bewegungsangebot nur für Frauen     | Gymnastiksaal Sportheim |
| 17.45 – 18.45 | Lauftreff für Anfänger              | Parkplatz Friedhof      |
| 18.00 – 19.00 | Fit Mix 50 plus Gymnastiksaal       | Sportheim               |
| 18.30 – 19.30 | Wirbelsäulengymnastik               | Neckarhalle             |
| 19.15 – 20.15 | Muskelkräftigung für Bauch-Beine-Po | Gymnastiksaal Sportheim |
| 20.15 – 21.45 | Aerobic/Stepaerobic 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               |
| 18.00 – 19.00 | Orientalischer Tanz für Anfänger         | Neckarhalle             |
| 19.15 – 10.15 | Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene | Neckarhalle             |
| 20.30 – 21.30 | Tribal Kurs                              | Neckarhalle             |

### Mittwoch:

|               |                                  |                         |
|---------------|----------------------------------|-------------------------|
| 9.00 – 10.00  | Bodyforming                      | Gymnastiksaal Sportheim |
| 10.10 – 11.10 | Aerobic/Stepaerobic              | Gymnastiksaal Sportheim |
| 11.10 – 12.10 | Pilates                          | Gymnastiksaal Sportheim |
| 16.00 – 17.00 | Wassergymnastik                  | Lehrschwimmbecken       |
| 17.45 – 18.45 | Orientalischer Tanz für Anfänger | Neckarhalle             |
| 17.45 – 18.45 | Pilates                          | Gymnastiksaal Sportheim |
| 18.00 – 19.00 | Walking, Nordic-Walking          | Treffpunkt Römerhalle   |
| 18.15 – 19.15 | Wirbelsäulengymnastik            | Neckarhalle             |
| 19.00 – 20.00 | Bodyforming Gymnastiksaal        | Sportheim               |
| 19.15 – 20.15 | Rückenpower Neckarhalle          |                         |

### Donnerstag:

|               |                           |                         |
|---------------|---------------------------|-------------------------|
| 10.15 – 11.15 | Wirbelsäulengymnastik     | Neckarhalle             |
| 16.00 – 17.30 | Gesundes Krafttraining    | Römerhalle              |
| 19.00         | Lauftreff                 | Parkplatz Friedhof      |
| 20.00 – 21.00 | Frauengymnastik mit Musik | Gymnastiksaal Sportheim |

### Freitag:

|               |   |                          |
|---------------|---|--------------------------|
| 18.00 – 19.00 | Seniorengymnastik 60 plus               | Gymnastiksaal Sportheim  |
| 18.00 – 19.30 | Gesundes Krafttraining Fortgeschrittene | Römerhalle               |
| 19.00 – 20.30 | Gesundes Krafttraining Anfänger         | Römerhalle               |
| 19.00 – 20.00 | Tiefenmuskeltraining                    | Gymnastiksaal Sportheim  |
| 19.45 – 20.45 | Aquafit für Sie und Ihn                 | Lehrschwimmbecken        |
| 20.00 – 21.30 | Männerymnastik                          | Albrecht-Dürer-Turnhalle |

### Sonntag:

|               |                           |                         |
|---------------|---------------------------|-------------------------|
| 9.30          | Lauftreff                 | Parkplatz Friedhof      |
| 10.30 – 11.30 | Gesund und Fit am Sonntag | Gymnastiksaal Sportheim |