

Outdoor-Juli

(03.07. bis 28.07.2023)

08.30 - 10.00

Nordic Walking

(bitte eigene Stöcke mitbringen)

09.00 - 09.45

Lauf ABC

09.15 - 10.15

FGKT:

„Handtuch-Workout“

(bitte 2 Handtücher mitbringen)

Freitag
07.07.

Donnerstag
13.07.

Freitag
21.07.

Samstag
22.07.

Donnerstag
27.07.

Mittwoch
05.07.

Mittwoch
12.07.

Montag
17.07.

Freitag
28.07.

18.00 - 19.15
Vinyasa Yoga

19.00 - 20.15
Springen, Sprinten, Spielen
(Treffpunkt Stadion Linden)

Bitte Kurs-
beschreibungen
und Hinweise
beachten!

17.00 - 18.00
Qi-Gong & Energiearbeit