

Fitness-Plan Standort: JÜGESHEIM

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00		Step Choreo mit Angelika Stark 08:30-09:30 - Ostring 18		Tai Chi - Yoga - Pilates mit Angelika Stark 08:30-09:30 - Ostring 18	Qi Gong mit Lydia Schültje 09:00-10:00 - Ostring 18	Indoor Cycling mit Angelika Stark 09:00-10:00 - Ostring 18	Slings mit Angelika Stark 09:00-10:00 - Ostring 18
10:00		Fit für den Alltag mit Gisela Ballüer 10:00-11:00 - Ostring 18					Piloxing mit Sophia Stergiou 10:00-11:00 - Ostring 18
11:00							Jumping mit Jule Gehrig 10:30-11:30 - Ostring 18
12:00							
13:00							
14:00			Starter Jumping mit Angelika Stark 14:00-15:00 - Ostring 18			Lindy-Hop & Charliston Beginnerkurs mit Florian Djawanshiri 14:00-15:30 - Ostring 18	
15:00							
16:00							
17:00		Immerfit mit Maria Bonifer 17:00-18:00 - Ostring 18					
18:00	Fit für den Alltag mit Angela Kohls 18:00-19:00 - Weiskircherstr. 42		Hatha-Yoga mit Mehraneh Mahmoudi 18:00-19:00 - Ostring 18		Frauengymnastik mit Petra Göbel 18:00-19:00 - Ostring 18	Jumping mit Sladana Mestrovic 17:30-18:30 - Ostring 18	
19:00	Fitball-Aerobic mit Birgit Stowasser 19:00-20:00 - Ostring 18	Männer Fit mit Ralf Hohley 18:30-19:30 - Weiskircherstr. 42	Hatha-Yoga mit Mehraneh Mahmoudi 19:00-20:00 - Ostring 18	Indoor Cycling mit Sarah May 18:30-19:30 - Ostring 18	Frauengymnastik mit Petra Göbel 19:00-20:00 - Ostring 18		
20:00	Zumba mit Celina Chantré 20:00-21:00 - Carl-Orff-Schule	Zumba Gold/Toning mit Angelika Stark 19:00-20:00 - Ostring 18	Qi Gong mit Lydia Schültje 18:15-19:15 - Ostring 18	Kurz-/ Langhantel mit Angelika Stark 18:30-19:30 - Ostring 18			
21:00	Konditionstraining mit Ralf Hohley 20:00-21:00 - Lange Str. 2	Faszien-Yoga mit Simone White 20:00-21:00 - Ostring 18	Qi Gong mit Lydia Schültje 19:45-20:45 - Ostring 18	Slings mit Trainerteam 20:15-21:15 - Ostring 18	All-In-One Gymnastik mit Konni Walter 20:15-21:30 - Ostring 18		
22:00		Funktionales Training mit Ralf Hohley 20:00-21:00-Wilhelm-Busch-Schule					
		Slings mit Trainerteam 20:15-21:15 - Ostring 18					



Infos und Anmeldungen in der Geschäftsstelle:
06106 645130 oder info@skgrodgau.de

Fitness-Plan Standort: WEISKIRCHEN

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00			Frauengymnastik mit Annemarie Jonas 09:00-10:00 - Am Sportplatz 7	Rücken Fit mit Radmila Feltes 09:00-10:00 - Am Sportplatz 7			
10:00						Hatha-Yoga mit Mehraneh Mahmoudi 10:00-11:00 - Am Sportplatz 7	
11:00	Fit vom Hocker mit Annemarie Jonas 10:30-11:30 - Am Sportplatz 7			Sturzprophylaxe mit Radmila Feltes 10:30-11:30 - Am Sportplatz 7	Qi Gong mit Lydia Schültje 10:45-11:45 - Am Sportplatz 7	Hatha-Yoga mit Mehraneh Mahmoudi 11:00-12:00 - Am Sportplatz 7	
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00				Bodyshape mit Sladana Mestrovic 18:00-19:00 - Am Sportplatz 7			
19:00	Frauengymnastik mit Radmila Feltes 19:00-20:00 - Am Sportplatz 7	Jumping mit Sophia Stergiou 18:30-19:30 - Am Sportplatz 7		Line-Dance mit Margit Kemmerer 19:00-20:00 - Am Sportplatz 7	Frauenfitness mit Annemarie Jonas 18:15-19:15 - Am Sportplatz 7		
20:00		Fit für den Alltag mit Annemarie Jonas 19:30-20:30 - Am Sportplatz 7	Zumba mit Veronika Komadina 19:30-20:30 - Am Sportplatz 7	Relaxing mit Sophia Stergiou 19:00-20:00 - Am Sportplatz 7			
21:00		Zirkeltraining mit Claus Möller 19:30-21:00 - Am Sportplatz 7					
22:00							



Infos und Anmeldungen in der Geschäftsstelle:
06106 645130 oder info@skgrodgau.de

Dance Abteilung Fitness-Sport					
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
16:00					
17:00			Lollipops ab 5 Jahre mit Louisa Steckel, Sunny Erbe 16:15-17:15 - Ostring 18		
18:00			Sparkling Gloves 7-11 Jahre mit Louisa Steckel, Sunny Erbe 17:15-18:15 - Ostring 18		
19:00					
20:00		Cupiditas Show+Akrobatik mit Lena Döbert 20:00-21:00 - Lange Str. 2			Cupiditas Show+Akrobatik mit Lena Döbert 20:00-22:00 - Lange Str. 2
21:00					
22:00					

Turnen, Spiel und Spaß Abteilung Fitness-Sport					
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
16:00					
17:00		1. Klasse mit Liane Wagner 17:00-18:00 - Wilhelm-Busch-Schule	Fit 4 Kids (1.-4. Klasse) mit Sascha Ries 16:30-17:30 - Am Sportplatz 7		ab 3. Klasse mit Sabine Follmann 16:15-17:15 - Ostring 18
18:00		2. Klasse mit Liane Wagner 18:00-19:00 - Wilhelm-Busch-Schule	Fit 4 Kids (5.-7. Klasse) mit Sascha Ries 17:30-18:30 - Am Sportplatz 7		
19:00					
20:00					
21:00					
22:00					

Stand 01.01.2025