

Montags

Aktiv und Fit 18:30 bis 19:30 Uhr / Turnhalle Bolandschule / Gymnastik

Dienstags

FITNESS FÜR FRAUEN 18:30 bis 19:30 Uhr / Turnhalle Bolandschule / Körpermuskulaturtraining

THAI CHI-YOGA 19:30 bis 20:30 Uhr / Turnhalle Bolandschule / Körperentspannung

Mittwochs

STEP AEROBIC 19:30 bis 20:30 Uhr / Turnhalle Bolandschule

Tischtennis: 19:30 bis 22:00 Uhr / Sporthalle am Hallenbad

Donnerstags

BADMINTON 18:00 bis 21:30 Uhr / Turnhalle Bolandschule

Kursangebote

Montags

FITNESS & GESUNDHEIT 09:00 bis 10:00 Uhr / Sporthalle am Hallenbad / Anne Borrmann

FITNESS & GESUNDHEIT 10:05 bis 11:05 Uhr / Sporthalle am Hallenbad / Anne Borrmann

PILATES 18:00 bis 19:00 Uhr / Sporthalle am Hallenbad / Christiane Gössling

PILATES 19:05 bis 20:05 Uhr / Sporthalle am Hallenbad/ Christiane Gössling

ZUMBA 19:30 bis 20:30 Uhr / Turnhalle Bolandschule / Mandy Mook

Mittwochs

RÜCKENFIT 18:15 bis 19:15 Uhr / Turnhalle Bolandschule

Donnerstags

LAGYM 19:00 bis 20:00 Uhr / Sporthalle am Hallenbad