

Sommerprogramm Turnen & Gymnastik 2024

Woche 1
Mo., 29.07., 08:30 bis 10:00 Uhr: Yoga, Erika, Sportraum
Mo., 29.07., 17:00 bis 17:45 Uhr und 18:00 bis 18:45 Uhr: Wirbelsäulengymnastik, Moni, Walliser
Di., 30.07., 10:00 bis 10:45 Uhr: Fitnessgymnastik, Moni, Walliser
Do., 01.08., 08:15 bis 09:45 Uhr: Yoga, Erika, Sportraum
Do., 01.08., 18:00 bis 19:00 Uhr: Yogilates, Hermann, Sportraum

Woche 2
Mo., 05.08., 08:30 bis 10:00 Uhr: Yoga, Erika, Sportraum
Mo., 05.08., 17:00 bis 17:45 Uhr und 18:00 bis 18:45 Uhr: Wirbelsäulengymnastik, Moni, Walliser
Di., 06.08., 10:00 bis 10:45 Uhr: Fitnessgymnastik, Moni, Walliser
Di., 06.08., 18:00 bis 19:00 Uhr: Pilates, Gabi, Walliser
Di., 06.08., 18:00 bis 20:00 Uhr: Oriental Dance, Barbara, Sportraum
Mi., 07.08., 18:15 bis 19:15 Uhr: Bodyart, Gabi, Sportraum
Do., 08.08., 08:15 bis 09:45 Uhr: Yoga, Erika, Sportraum
Do., 08.08., 18:00 bis 19:00 Uhr: Yogilates, Hermann, Sportraum

Woche 3
Mo., 12.08., 08:30 bis 10:00 Uhr: Yoga, Erika, Sportraum
Mo., 12.08., 17:00 bis 17:45 Uhr und 18:00 bis 18:45 Uhr: Wirbelsäulengymnastik, Moni, Walliser
Di., 13.08., 10:00 bis 10:45 Uhr: Fitnessgymnastik, Moni, Walliser

Woche 4
Mo., 19.08., 17:00 bis 17:45 Uhr und 18:00 bis 18:45 Uhr: Wirbelsäulengymnastik, Moni, Walliser
Di., 20.08., 10:00 bis 10:45 Uhr: Fitnessgymnastik, Moni, Walliser
Di., 20.08., 18:00 bis 20:00 Uhr: Modern Oriental Dance, Barbara, Sportraum

Sportstätten: Sportraum: Graubündener Str. 102 (Eingang neben Tennishalle)
Walliser: GS Walliser Str. 5