

Stundenangebote Turn- und Gymnastikabteilung / Rehaabteilung



Sport trotz(t) Corona, ab 21.9.2020

Uhrzeit	Montag		Dienstag		Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.00	T	Fitmix-Aerobic	T	Rehasport 1			T Rückenfit
8.30							
9.00	T	Fit ab 60 +	T	Rehasport 2	G 9.00-10.15 Uhr (75 min) Faszien-Yoga, Kursstart 23.9.2020, 10x	T 9.30-10.30 Uhr, Pilates Einsteiger, Kursstart 1.10.2020, 10x	H entfällt bis Jan. 2021 9.15-9.45 Uhr Wassergymnastik
9.30							
10.00							G 9.00-10.15 Uhr (75 min) Yoga für Anfänger, Kursstart 25.9.2020, 10x
10.30							
15.00			T	Kindertanz (5-7 Jahre)			
15.30					T Eltern-Kind-Turnen (ab 1,5 Jahre)	T Kleinkinderturnen (3-4 Jahre)	
16.00	T	Turnen & Spielen (Vorschule, ab 5 J.)	T	Kindertanz (7-10 Jahre),			
16.30							
17.00	T	Turnen & Spielen (ab 1. Klasse)				T Kleinkinderturnen (3-4 Jahre)	W Nordic Walking Winterzeit 17.00-18.00
17.30							
18.00					G 18.00-19.15 Uhr (75 min) 19.30-20.45 Uhr (75 min) Yoga für alle, Kursstart 23.9.2020, 10 x		G Entspannt ins Wochen- ende
18.30							
19.00	T	19.15-20.00 Uhr Fit und in Form	G	Pilates Fortgeschrittene, Kursstart 29.9.20, 10 x			
19.30					T 19.30-20.15 Uhr Rundum Fit	T 19.30-20.15 Uhr Ski und Functional Fit- ness, Kursstart 21.10.20	
20.00	T	20.15-21.00 Uhr Fitnessgymnastik für Sie	G	Pilates Fortgeschrittene, Kursstart 29.9.20, 10 x			
20.30							
21.00							
21.30							

Abkürzungen: T = Turnhalle, G = Gruppenraum in der Grundschule, W = Walking Treffpunkt Sternstraße/ Ecke Hindenburgstraße, S = Sportpark ehem. Musikerraum
Alle Stunden finden jede Woche statt, ausgenommen in den bayerischen Schulferien. Weitere Infos unter www.scpp.de oder www.scpp-turnen.de