

Wochenplan Erwachsene für Mitglieder im Verein

April2022



Ansprechpartnerin allgemein : Karin Berger 0176-80625412 und Gabi Wedel 0176-49296495

Montag:

17:00 – 18:00 Uhr Speed Stacking -für Jung und Alt
Kulturraum Altrheinhalle

18:00 – 19:00 Uhr FASZIEN-PILATES
Sporthalle

19:00 – 20:00 Uhr Vinyasa-Yogakurs (dynamisch fließender Yogastil)
SKG-Treff

Ansprechpartner / in :

Robert Sinkovic 0170-2839758

Sina Berger 0179-7075564

Katharina Kiel 0172-2684274

Sonderbeitrag in bar zu bezahlen:

2 €

2€

Dienstag:

19:00 – 20:00 Uhr Zumba – Dance Fitness
lateinamerikanischer Rhythmus spüren und erleben,
Altrheinhalle/Outdoor

20:00 – 22:00 Uhr Die Jeder Männer
Sport und Spiel – reine Männersache, Sporthalle

Caterina Lochmann 0171-7974329

Reiner Neumann 0157-82342908

3€

Mittwoch:

09:15 – 10:15 Uhr Auszeit – Entspannung im Alltag
für alle die dem Alltag entfliehen möchten
Gymnastikraum im SKG Treff, Eingang Foyer

18:30 – 19:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik

Ansprechpartner / in :**Sonderbeitrag in bar zu bezahlen:**

Christa Mager 0172-6733510 ----

Sina Berger 0179-7075564 2 €

Donnerstag:

09:30 – 10:30 Uhr gemischter Senior/innen Sport
zur Erhaltung der Beweglichkeit
Sporthalle

Sina Berger 0179-7075564 ----
Waltraud Seel w.seel@t-online.de
Werner Landau Wg.landau@web.de

Freitag:

20:00 – open End Spielertreff - Stockstadt
Kulturraum Altrheinhalle

Robert Sinkovic 0170-2839758

Samstag:

8:00 – 9:00 Uhr Lauf-/Walkingtreff
Termine nach Absprache

Sina Berger 0179-7075564 ----