Sommerprogramm Spielvereinigung Gymnastik 2026

Alle Stunden finden bei schönem Wetter auf dem Hartplatz der Sigoho-Marchwart-Schule statt – eigene Matte mitbringen!

Bei schlechtem Wetter gehen wir ins Seniorenzentrum
(Treffpunkt oben rechts neben Eingang)

Montags von 09.00 – 10.00 Uhr

03.08.	Seniorengymnastik	Claudia
10.08.	Seniorengymnastik	Claudia
17.08.	Seniorengymnastik	Claudia
24.08.	Seniorengymnastik	Manfred
31.08.	Seniorengymnastik	Manfred
07.09.	Seniorengymnastik	Manfred

Dienstags von 18.00 – 19.00 Uhr und von 19.00 – 20.00 Uhr

04.08.	Yoga	Lutz	Workout	Manfred
11.08.	Pilates	Karina	Zumba	Ka-yin
18.08.	Yoga	Lutz	Workout	Manfred
25.08.	Rückenfit	Jana	Workout	Carola
01.09.	Rückenfit	Agnes	Workout	Agnes
08.09.	Pilates	Karin	Workout	Karin

Mittwochs von 08.00 – 09.00 Uhr (**Treffpunkt Leonhard-Kirche**)
Jeden Mittwoch, bei jedem Wetter ☺

Nordic Walking	Nicole