

# Trainingsplan Fitness & Gesundheit

Wir wünschen allen Sportler\*Innen:  
Viel Spaß und bleibt fit!



SPORTGEMEINDE  
1904 Wißmar

## Nachfolgende Kurse finden in der Paffschule, Pfarrstraße 9, 1. Stock statt:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	<b>NEU ab Juli</b> <b>9:30 - 11:00 Uhr</b> <b>Yoga am Vormittag</b> Trainerin: Ingi Fett (Kurs mit Anmeldung)	<b>10:00 - 11:00 Uhr</b> <b>Bewegung am Vormittag</b> Trainerin: Manuela Feldmann		
			<b>17:00 – 18:00 Uhr</b> <b>Sport-Stacking</b> Trainerin: Tanja Schäfer-Penzel	
<b>19:00 – 20:00 Uhr</b> <b>Bewusste Bewegung und Entspannung</b> Trainerin: Antje Laucht (Kurs mit Anmeldung)	<b>19:00 - 20:00 Uhr</b> <b>KörperFit</b> Trainerin: Tanja Theindel (Kurs mit Anmeldung)			

## Nachfolgende Kurse finden in der Sporthalle der Grundschule Wißmar statt:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	<b>18:00 – 19:00 Uhr</b> <b>Rückenschule*</b> Trainerin: Fereshteh Shabazi	<b>18:00 - 19:00 Uhr</b> <b>Zumba</b> Trainerin: Tanja Becker		
	<b>19:00 – 20:00 Uhr</b> <b>Rückenschule*</b> Trainerin: Fereshteh Shabazi	<b>19:00 - 20:00 Uhr</b> <b>Pilates</b> Trainerin: Fereshteh Shahbazi (Kurs mit Anmeldung)	<b>19:00 - 20:00 Uhr</b> <b>Fitness-Mix</b> Trainerin: Antje Laucht	
	<b>20:00 - 21:00 Uhr</b> <b>Gymnastik Frauen</b> Trainerin: Sabine Schmidt			

\*zwei weitere Rückenschulkurse mittwochs im Bürgerhaus Launsbach

**Outdoor Kurse NEU ab Juli**  
**Freitags 18:30 – 20:00 Uhr Walking Treff**  
 Start & Ende Parkplatz Bürgerhaus Trainerinnen: Manuela Feldmann & Eva Fiedler  
**Montags 18:00 – 19:30 Uhr Achtsames Intervalltraining**  
 Start & Ende Katholische Kirche Wißmar Trainerin: Gaby Kraft

## Nachfolgende Kurse finden im KiFaZ Wiesenhaus statt:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	<b>17:30 – 18:45 Uhr</b> <b>Hatha-Yoga I</b> Trainerin: Petra Dietz (Kurs mit Anmeldung)			
	<b>19:00 – 20:15 Uhr</b> <b>Hatha-Yoga II</b> Trainerin: Petra Dietz (Kurs mit Anmeldung)	<b>18:30 - 20:00 Uhr</b> <b>Mecoin</b> Trainer: Matthias Mrochen (Kurs mit Anmeldung)		