

Trainingsplan Fitness & Gesundheit



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

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

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

Nachfolgende Kurse finden in der Sporthalle der Grundschule Wißmar statt:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	18:00 – 19:00 Uhr Rückenschule* Trainerin: Fereshteh Shabazi	18:00 - 19:00 Uhr Zumba Trainerin: Tanja Becker		
	19:00 – 20:00 Uhr Rückenschule* Trainerin: Fereshteh Shabazi	19:00 - 20:00 Uhr Pilates Trainerin: Fereshteh Shahbazi (Kurs mit Anmeldung)	19:00 - 20:00 Uhr Fitness-Mix Trainerin: Antje Laucht	
	20:00 - 21:00 Uhr Gymnastik Frauen 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
	17:30 – 18:45 Uhr Hatha-Yoga I Trainerin: Petra Dietz (Kurs mit Anmeldung)			
	19:00 – 20:15 Uhr Hatha-Yoga II Trainerin: Petra Dietz (Kurs mit Anmeldung)	18:30 - 20:00 Uhr Mecoin Trainer: Matthias Mrochen (Kurs mit Anmeldung)		