

SV Kappel e. V.

Angebote der Abteilung Fitness und Gymnastik ab 03.03.24



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
	8:45 – 10:15 Yoga Schwimmbad			9:00 – 10:00 Pilates Schwimmbad	
	10:30 – 12:00 Pilates und Körperarbeit Schwimmbad			10:15 – 11:15 Pilates Schwimmbad	11:10 – 11:45 HIIT für Damen Halle
				Mountainbike 6 – 9 Jährige 15:00 – 16:30 16:30 – 18:00 Start: Sportplatz	
18:15 – 19:15 Senioren Gymnastik, Damen Halle		17:45 – 18:30 HIIT für Damen Halle	Kindertanzen 17:00 – 18:00 6 – 9 Jahre 18:00 – 19 :00 ab 10 Jahren Schwimmbad	18:00 – 19:00 Gymnastik Bleib fit– mach mit Halle	
19:30 – 20:30 Damen- Gymnastik Halle	19:00 – 20:00 Aroha Schwimmbad	18:30 – 19:30 Senioren Gymnastik, gemischt Halle	19:30 – 20:30 Gymnastik für fitte Ü -50 gemischt Halle	19:00 – 20:00 Pilates und Körperarbeit Schwimmbad	20:00 – 22:00 Badminton Halle
				20:00 – 22:00 Badminton Halle	19:00 – 20:00 Functional Fitness Halle

Sportstätten: Halle der Schauinslandschule, Moosmattenstr. 16
Schwimmbad – ehemaliges Schwimmbad, Untergeschoss der Schauinslandschule

Neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen – bei Interesse nehmen Sie bitte Kontakt zu den Übungsleiter/innen auf:
www.svkappel.de oder bei Cristina Schlegelmilch unter fitundgym@svkappel.de