

# SV Kappel e. V.

## Angebote der Abteilung Fitness und Gymnastik ab 15.09.2025



Montag		Dienstag	Mittwoch		Donnerstag	Freitag	Sonntag
		<u>8:45 - 10:15</u> Yoga Schwimmbad				<u>8:45 - 9:45</u> Pilates Schwimmbad	
		<u>10:30 - 12:00</u> Pilates und Körperarbeit Schwimmbad				<u>10:30 - 11:30</u> Qi-Gong Schwimmbad	<u>11:00 - 11:45</u> HIIT für Damen Schwimmbad
						<u>6 - 9 Jährige</u> <u>15:00 - 16:30</u> <u>16:30 - 18:00</u> Start: Sportplatz	
<u>18:15 - 19:15</u> Senioren Gymnastik, Damen  Halle	<u>19:00 - 20:00</u> Aroha  Schwimmbad	<u>Kindertanzen</u> <u>15:15 - 16:15</u> 6 - 9 Jahre <u>16:15 - 17:15</u> ab 3. Klasse Schwimmbad	<u>17:45 - 18:30</u> HIIT für Damen  Schwimmbad			<u>18:00 - 19:00</u> Gymnastik Bleib fit- mach mit Halle	
<u>19:30 - 20:30</u> Damen- Gymnastik  Halle		<u>18:30 - 19:30</u> Senioren Gymnastik, gemischt Halle	<u>18:45 - 20:15</u> Yoga Herren Schwimmbad  <u>20:15 - 21:30</u> Yoga Damen Schwimmbad	<u>19:00 - 20:00</u> Gymnastik für fitte Ü-50 gemischt  Halle	<u>20:00 - 22:00</u> Badminton  Halle	<u>19:00 - 20:00</u> 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: Homepage [www.svkappel.de](http://www.svkappel.de) oder bei Cristina Schlegelmilch unter [fitundgym@svkappel.de](mailto:fitundgym@svkappel.de)