

Trainingsplan Fitness & Gesundheit, Koronar, Rückenschule und Speed Stacking



SPORTGEMEINDE

1904 Wißmar

Stand November 2022

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	9:30 – 10:45 Uhr Yoga am Vormittag I Trainerin: Ingi Fett (Kurs mit Anmeldung)			
	11:15 – 12:30 Uhr Yoga am Vormittag II Trainerin: Ingi Fett (Kurs mit Anmeldung)		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)			

* z.Z: im Bürgerhaus Wißmar!

Nachfolgende Kurse finden in der Sporthalle der Grundschule Wißmar statt:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	18:00 - 19:00 Uhr Rückenschule* Trainerin: Fereshteh Shahbazi (Kurs mit Anmeldung)	18:00 - 19:00 Uhr On the beat Trainerin: Tanja Becker		
	19:00 - 20:00 Uhr Rückenschule* Trainerin: Fereshteh Shahbazi (Kurs mit Anmeldung)	19:00 - 20:00 Uhr Pilates Trainerin: Fereshteh Shahbazi (Kurs mit Anmeldung)	19:00 - 20:00 Uhr Fitness-Mix Trainerinnen: Antje Laucht & Manuela Feldmann	19:00 – 20:00 Uhr Koronarsport Trainer: Christoph Speier (Kurs mit Anmeldung)
	20:00 - 21:00 Uhr Gymnastik Frauen Trainerin: Sabine Schmidt			

*zwei weitere Rückenschulkurse mittwochs im Bürgerhaus Launsbach

Nachfolgende Kurse sind reine Outdoor Kurse

18:00 -19:30Uhr Achtsames Intervalltraining Treffpunkt: Katholische Kirche Trainerin: Gaby Kraft				18:30 – 20:00 Uhr Walking Treff Treffpunkt Parkplatz Bürgerhaus Trainerinnen: Manuela Feldmann & Eva Fiedler
---	--	--	--	---

Nachfolgende Kurse finden im KiFaZ Wiesenhaus statt:

	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)		