



Anmeldungen und Anfragen bitte an fitness@sg-wissmar.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Paffschule, Pfarrstraße 9, 1. OG				
	9:30 – 10:45 Uhr <i>Yoga am Vormittag I*</i> Trainerin: Ingi Fett (nur mit Anmeldung)			
17:45 – 18:45 Uhr <i>Bewusste Bewegung u. Entspannung I</i> Trainerin: Antje Laucht (nur mit Anmeldung)	11:00 – 12:15 Uhr <i>Yoga am Vormittag II*</i> Trainerin: Ingi Fett (nur mit Anmeldung)	17:00 -18:00 Uhr NEU ab Mai: <i>Fit im Alter*</i> Trainerin: Dr. Heidrun Popovic (nur mit Anmeldung)	17:30 – 18:30 Uhr <i>Sport-Stacking</i> Trainerin: Katja Frey	
19:00 – 20:00 Uhr <i>Bewusste Bewegung u. Entspannung II</i> Trainerin: Antje Laucht (nur mit Anmeldung)	19:00 – 20:00 Uhr <i>QiYoPi Rückenfit mal anders*</i> Trainerin: Tanja Theindel (nur mit Anmeldung)		19:00 – 20:15 Uhr <i>Yoga am Abend *</i> Trainerin: Ingi Fett (nur mit Anmeldung)	

Sporthalle an der Grundschule, Hainerweg 11				
	18:00 – 19:00 Uhr <i>Rückenschule*</i> Trainerin: Fereshteh Shahbazi (nur mit Anmeldung)			
	19:00 – 20:00 Uhr <i>Rückenschule*</i> Trainerin: Fereshteh Shahbazi (nur mit Anmeldung)	19:00 – 20:00 Uhr <i>Pilates I*Advanced</i> Trainer: Oliver Klaassen (nur mit Anmeldung)		19:00 – 20:00 Uhr <i>Koronarsport*</i> Trainer: Christoph Speier (nur mit Anmeldung)
	20:00 – 21:00 Uhr <i>Lady Fit</i> Trainerin: Sabine Schmidt (Offenes Angebot)	20:00 – 21:00 Uhr <i>Pilates II*Beginner</i> Trainer: Oliver Klaassen (nur mit Anmeldung)		

Outdoorangebot: 18:00 – 19:30 Uhr <i>Achtsames Intervalltraining</i> Treffpunkt: Katholische Kirche Trainerin: Gaby Kraft (Offenes Angebot)			Outdoorangebot: 18:00 – 19:30 Uhr <i>Nordic Walking</i> Treffpunkt: Katholische Kirche Trainerin: Iris Reuschling (Offenes Angebot)	
--	--	--	--	--

KiFaZ Wiesenhaus Hainerweg 36, 1.OG Zugang über seitliche Treppe				
	17:30 – 18:45 Uhr <i>Hatha-Yoga I*</i> Trainerin: Petra Dietz (nur mit Anmeldung)			
	19:00 – 20:15 Uhr <i>Hatha-Yoga II*</i> Trainerin: Petra Dietz (nur mit Anmeldung)			<i>Für diese Kurse * erheben wir zusätzlich zum Vereinsbeitrag eine Zuzahlung von 25,00€ pro Halbjahr</i>