

Plätze Frei

Die Breitensportabteilung der SpVg. Wahn-Grengel hat noch Plätze in ihren Kursen frei.

Dienstags Halle Elisabethstrasse

17:00 - 18:00 Uhr sowie 18:00 - 19:00 Uhr: Fit Mix für Frauen und Männer Ü30

Im Wechsel finden Kurse wie Bauch – Beine - Po, Yoga, Step-Aerobic / Hanteltraining, Callanetics / Aerobic, Tae Bo und Theraband statt.

Mittwochs Halle Elisabethstrasse

16:00 - 17:00 Uhr: Wirbelsäulengymnastik

17:00 - 18:00 Uhr: Fitness für Damen und Herren

Donnerstags Halle Elisabethstrasse

15:00 - 16:00 Uhr: Damengymnastik

16:00 - 17:00 Uhr: Gymnastik für Sie und Ihn

17:00 - 18:00 Uhr: Step-Aerobic

18:00 - 19:00 Uhr: Rückenfit

Weitere Kurse haben ebenfalls noch Kapazitäten offen.

Dienstags Halle Mörikeweg

18:15 - 19:15 Uhr: Rückenschongymnastik

19:15 - 20:30 Uhr: Tanzrückenschule

Mittwochs Halle Mörikeweg

19:00 -20:00 Uhr: Gesundheitssport

Donnerstags Halle Neue Heide

19:00 -20:00 Uhr: Wirbelsäulengymnastik

20:00 -21:00 Uhr: Damengymnastik

Donnerstags Halle Friedensstrasse

17:45 – 19:00 Uhr: Rückenschule gemischt

Montags Therapiezentrum Hingst Barbarastrasse 57

19:00 -20:00 Uhr sowie 20:00 -21:00 Uhr: Aqua Zuumba