

**Sportprogramm Gymnastik und Krafttraining**  
während der Weihnachtsferien vom 24.12.2022 bis 08.01.2023

**Gymnastikangebote**

Stand 19.12.2022

|            |            |             |                                |         |
|------------|------------|-------------|--------------------------------|---------|
| Donnerstag | 29.12.2022 | 09.00-10.00 | Fitnessgymnastik, Jahnhalle    | Günther |
| Freitag    | 30.12.22   | 09.00-10.00 | Fitnessgymnastik, Kosb. Weg    | Antje   |
| Freitag    | 30.12.22   | 10.00-11.00 | Schongymnastik, Kosb. Weg      | Antje   |
| Montag     | 02.01.23   | 09.00-10.00 | Fitnessgymnastik, Jahnhalle    | Susi    |
| Mittwoch   | 04.01.23   | 09.00-10.00 | Beckenbodengymnastik Jahnhalle | Karin   |
| Donnerstag | 05.01.23   | 09.00-10.00 | Fitnessgymnastik, Jahnhalle    | Antje   |
| Donnerstag | 05.01.23   | 19.00-20.00 | Fitnessgymnastik Hedenusschule | Susi    |

**Fitness Krafttraining im Kraftraum der Jahnhalle**

|                  |          |               |                       |                 |
|------------------|----------|---------------|-----------------------|-----------------|
| Samstag          | 24.12.22 | kein Training | Heiliger Abend        |                 |
| Sonntag          | 25.12.22 | kein Training | 1. Weihnachtsfeiertag |                 |
| Montag           | 26.12.22 | 10.00-12.00   | Freies Üben           | Hugo            |
| Montag           | 26.12.22 | 16.00-18.00   | Freies Üben           | Herbert/Steffen |
| Dienstag         | 27.12.22 | 09.00-10.00   | Freies Üben           | Imi             |
| Dienstag         | 27.12.22 | 10.00-12.00   | Freies Üben           | Margit          |
| Dienstag         | 27.12.22 | 17.00-18.30   | Freies Üben           | Andre           |
| Dienstag         | 27.12.22 | 18.30-20.00   | Freies Üben           | Herbert/Steffen |
| Dienstag         | 27.12.22 | 20.00-21.00   | Freies Üben           | Inge            |
| Mittwoch         | 28.12.22 | 09.00-10.00   | Freies Üben Senioren  | Antje           |
| Mittwoch         | 28.12.22 | 10.15-11.15   | Freies Üben           | Antje           |
| Mittwoch         | 28.12.22 | 17.30-19.30   | Freies Üben           | Jochen/Lukas    |
| Mittwoch         | 28.12.22 | 19.30-21.00   | Freies Üben           | Steffen         |
| Donnerstag       | 29.12.22 | 09.00-10.00   | Osteoporose           | Hilde           |
| Donnerstag       | 29.12.22 | 10.15-11.15   | Zirkel Frauen         | Günther         |
| Donnerstag       | 29.12.22 | 16.15-17.15   | Zirkel                | Günther         |
| Donnerstag       | 29.12.22 | 17.30-19.00   | Freies Üben           | Hugo            |
| Donnerstag       | 29.12.22 | 19.00-21.00   | Freies Üben           | Herbert         |
| Freitag          | 30.12.22 | 10.00-12.00   | Freies Üben           | Marlen/Detlef   |
| Freitag          | 30.12.22 | 17.00-18.00   | Zirkel                | Karin/Gerd      |
| Freitag          | 30.12.22 | 18.00-20.00   | Freies Üben           | Egbert          |
| Samstag          | 31.12.22 | kein Training | Silvester             |                 |
| Sonntag          | 01.01.23 | kein Training | Neujahr               |                 |
| Montag           | 02.01.23 | 08.45-9.45    | Freies Üben           | Antje           |
| Montag           | 02.01.23 | 10.15-11.15   | Zirkel                | Susi            |
| Montag           | 02.01.23 | 16.00-18.00   | Freies Üben           | Herbert/Franzi  |
| Montag           | 02.01.23 | 18.00-20.00   | Freies Üben           | Hugo            |
| Montag           | 02.01.23 | 08.30-10.00   | Freies Üben           | Heike           |
| Montag           | 02.01.23 | 17.00-18.00   | Zirkel                | Christl         |
| Montag           | 02.01.23 | 18.15-19.15   | Osteoporose           | Iris            |
| Montag           | 02.01.22 | 19.30-21.30   | Freies Üben           | Hugo            |
| Dienstag         | 03.01.23 | 09.00-10.00   | Freies Üben           | Imi             |
| Dienstag         | 03.01.23 | 10.00-12.00   | Freies Üben           | Margit          |
| Dienstag         | 03.01.23 | 17.00-18.30   | Freies Üben           | Andre           |
| Dienstag         | 03.01.23 | 18.30-20.00   | Freies Üben           | Herbert/Steffen |
| Dienstag         | 03.01.23 | 20.00-21.00   | Freies Üben           | Inge            |
| Mittwoch         | 04.01.23 | 09.00-10.00   | Freies Üben Senioren  | Antje           |
| Mittwoch         | 04.01.23 | 10.15-11.15   | Freies Üben           | Antje           |
| Mittwoch         | 04.01.23 | 17.30-19.30   | Freies Üben           | Jochen/Lukas    |
| Mittwoch         | 04.01.23 | 19.30-21.00   | Freies Üben           | Steffen         |
| Donnerstag       | 05.01.23 | 09.00-10.00   | Osteoporose           | Hilde           |
| Donnerstag       | 05.01.23 | 10.15-11.15   | Zirkel Damen          | Antje           |
| Donnerstag       | 05.01.23 | 16.15-17.15   | Zirkel                | Marco           |
| Donnerstag       | 05.01.23 | 17.30-19.00   | Freies Üben           | Hugo            |
| Donnerstag       | 05.01.23 | 19.00-21.30   | Freies Üben           | Herbert         |
| Freitag Feiertag | 06.01.23 | 10.00-12.00   | Freies Üben           | Hugo            |
| Freitag Feiertag | 06.01.23 | 16.00-18.00   | Freies Üben           | Herbert/Steffen |
| Samstag          | 07.01.23 | 10.00-12.00   | Freies Üben           | Andre           |
| Sonntag          | 08.01.23 | 10.00-12.00   | Freies Üben           | Hugo            |
| Sonntag          | 08.01.23 | 16.00-18.00   | Freies Üben           | Herbert/Steffen |

**Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr**

**wünschen Euch**

**Eure Body und Gymnastik-Übungsleiter**