

2021

In den 2 letzten Ferien-Wochen finden die **Erwachsenen-Angebote am Vormittag** nur draußen bzw. im SP 3 statt, da die Räume für das Sommerprogramm der Kinder zur Verfügung stehen.

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
2.8. - 8.8.	9.00 Uhr Faszientraining	9.00 Uhr Senioren Fitness	9.00 Uhr Rücken & mehr ONLINE	18.45 Uhr P.I.T. Intervall ONLINE	9.00 Uhr Yoga Fortgesch.	11.30 Uhr Teppich-Curling
		10.15 Uhr Yoga 60+	10.15 Uhr Senioren Fitness	17.30 Uhr Walking/ Hallenbad	10.15 Uhr Yoga 60+	
	20.00 Uhr GymSpecials ONLINE	18.00 Uhr Walking/ Hallenbad				
		19.15 Uhr Yoga Fortgeschr.*	18.00 Uhr Frauengym Josefhalle			
		20.00 Uhr Power Fit	19.00 Uhr Rundum Fit 1+2*			
			19.00 Uhr Fitworkx			
			20.10 Uhr Männer Fitness			
9.8. - 15.8.	9.00 Uhr Faszientraining	9.00 Uhr Senioren Fitness	9.00 Uhr Rücken & mehr ONLINE	18.45 Uhr P.I.T. Intervall ONLINE	9.00 Uhr Yoga Fortgesch.	11.30 Uhr Teppich-Curling
		10.15 Uhr Yoga 60+	10.15 Uhr Senioren Fitness	17.30 Uhr Walking/ Hallenbad	10.15 Uhr Yoga 60+	
	20.00 Uhr GymSpecials ONLINE	18.45 Uhr PI-TA-BO	19.00 Uhr Rundum Fit 1+2*			
		19.15 Uhr Yoga Fortgeschr.*	19.00 Uhr Fitworkx			
		18.00 Uhr Walking/ Hallenbad	20.10 Uhr Männer Fitness			
16.8. - 17.8.	9.00 Uhr Faszientraining	9.00 Uhr Pilates				
		9.00 Uhr Senioren Fitness				
	20.00 Uhr GymSpecials ONLINE	10.15 Uhr Yoga 60+				
		17.30 Uhr Pilates				
		18.00 Uhr Walking/ Hallenbad				
		18.45 Uhr PI-TA-BO				
		19.15 Uhr Yoga Fortgeschr.*				
		18.45 Uhr Rücken Fit				
		20.00 Uhr Power Fit				

* = diese Gruppen sind nur für feste Teilnehmer

Viele unserer Gruppen im SportCentrum Emsaue finden zurzeit bei trockenem Wetter draußen auf der Trainingsanlage und Stadion Emsaue statt. Bei schlechtem Wetter gehen die Gruppe ins SCE, da ist allerdings das Platzangebot sehr begrenzt.

Wir, vom ehemaligen DJK-Team, bitten um vorherige frühzeitige Anmeldung zum Schnuppern.

Ansprechpartnerin: Silke Löbber, Telefon 02571-577638 oder fitness@djk-greven.de

Bei unseren ONLINE-Stunden freuen wir uns auch auf bis zu 6 Live-Teilnehmer. Wer also Lust hat, bitte anmelden. Die Übungsleiterinnen freuen sich, wenn sie Publikum haben.