Kreisverband
Bad Tölz-Wolfratshausen

Bayerisches Rotes Kreuz

# Fitnessprogramm November 2026



**Woche 45**

**Mittwoch, 04.11.** **9.00–10.00 Uhr,** Vielseitige Fitness, BRK-Lehrsaal, 5,- €.
**10.00–11.00 Uhr,** Gymnastik & leichte Tänze, BRK-Lehrsaal, 5,- €
**Donnerstag, 05.11.** **9.00–10.00 Uhr,** freies Qigong, MGH, 5,- €
**10.30–11.30 Uhr,** Flower Power, Sport trotz(t) Demenz, MGH
**Freitag, 06.11.** **Leonhardi - das Fitnessprogramm entfällt.**

**Woche 46**

**Mittwoch, 11.11.** **9.00–10.00 Uhr,** Vielseitige Fitness, BRK-Lehrsaal, 5,- €.
**10.00–11.00 Uhr,** Gymnastik & leichte Tänze, BRK-Lehrsaal, 5,- €
**Donnerstag, 12.11.** **9.00–10.00 Uhr,** freies Qigong, MGH, 5,- €
**10.30–11.30 Uhr,** Flower Power, Sport trotz(t) Demenz, MGH
**Freitag, 13.11.** **9.00–10.00 Uhr,** Vielseitige Fitness,BRK-Lehrsaal, 5,- €

**Woche 47**

**Mittwoch, 18.11.** **9.00–10.00 Uhr,** Vielseitige Fitness, BRK-Lehrsaal, 5,- €.
**10.00–11.00 Uhr,** Gymnastik & leichte Tänze, BRK-Lehrsaal, 5,- €
**Donnerstag, 19.11.** **9.00–10.00 Uhr,** freies Qigong, MGH, 5,- €
**10.30–11.30 Uhr,** Flower Power, Sport trotz(t) Demenz, MGH
**Freitag, 20.11.** **9.00–10.00 Uhr,** Vielseitige Fitness,BRK-Lehrsaal, 5,- €

**Woche 48**

**Mittwoch, 25.11.** **9.00–10.00 Uhr,** Vielseitige Fitness, BRK-Lehrsaal, 5,- €.
**10.00–11.00 Uhr,** Gymnastik & leichte Tänze, BRK-Lehrsaal, 5,- €
**Donnerstag, 26.11.** **9.00–10.00 Uhr,** freies Qigong, MGH, 5,- €
**10.30–11.30 Uhr,** Flower Power, Sport trotz(t) Demenz, MGH
**Freitag, 27.11.** **9.00–10.00 Uhr,** Vielseitige Fitness,BRK-Lehrsaal, 5,- €

**BRK-Lehrsaal:** Schützenstr. 7, Bad Tölz, 1. Stock, Eingang Treppe Schulungsraum
**MGH =** BRK Mehrgenerationenhaus, Franziskussaal, Klosterweg 2, Bad Tölz
**Telefon 08041 76550**