

Fitnessprogramm Oktober 2026



Woche 40

- Mittwoch, 30.9.** 9.00–10.00 Uhr, Workout mit Pilates-Elementen, BRK-Lehrsaal, 5,- €.
10.00–11.00 Uhr, Gymnastik & leichte Tänze, BRK-Lehrsaal, 5,- €
- Donnerstag, 1.10.** 9.00–10.00 Uhr, freies Qigong, MGH, 5,- €
10.30–11.30 Uhr, Flower Power, Sport trotz(t) Demenz, MGH
- Freitag, 2.10.** 9.00–10.00 Uhr, Workout mit Pilates-Elementen, BRK-Lehrsaal, 5,- €

In den ersten beiden Oktoberwochen entfällt das BRK-Bewegungsprogramm.

Woche 43

- Mittwoch, 21.10.** 9.00–10.00 Uhr, Workout mit Pilates-Elementen, BRK-Lehrsaal, 5,- €.
10.00–11.00 Uhr, Gymnastik & leichte Tänze, BRK-Lehrsaal, 5,- €
- Donnerstag, 22.10.** 9.00–10.00 Uhr, freies Qigong, MGH, 5,- €
10.30–11.30 Uhr, Flower Power, Sport trotz(t) Demenz, MGH
- Freitag, 23.10.** 9.00–10.00 Uhr, Workout mit Pilates-Elementen, BRK-Lehrsaal, 5,- €

Woche 44

- Mittwoch, 28.10.** 9.00–10.00 Uhr, Workout mit Pilates-Elementen, BRK-Lehrsaal, 5,- €.
10.00–11.00 Uhr, Gymnastik & leichte Tänze, BRK-Lehrsaal, 5,- €
- Donnerstag, 29.10.** 9.00–10.00 Uhr, freies Qigong, MGH, 5,- €
10.30–11.30 Uhr, Flower Power, Sport trotz(t) Demenz, MGH
- Freitag, 30.10.** 9.00–10.00 Uhr, Workout mit Pilates-Elementen, BRK-Lehrsaal, 5,- €

