

# Fitnessprogramm September 2026



## Woche 36

- Mittwoch, 2.9.** 9.00–10.00 Uhr, Workout mit Pilates-Elementen, BRK-Lehrsaal, 5,- €  
10.00–11.00 Uhr, Gymnastik & leichte Tänze, BRK-Lehrsaal, 5,- €
- Donnerstag, 3.9.** 9.00–10.00 Uhr, freies Qigong, MGH, 5,- €  
10.30–11.30 Uhr, Flower Power, Sport trotz(t) Demenz, MGH
- Freitag, 4.9.** 9.00–10.00 Uhr, Workout mit Pilates-Elementen, BRK-Lehrsaal, 5,- €

## Woche 37

- Mittwoch, 9.9.** 9.00–10.00 Uhr, Workout mit Pilates-Elementen, BRK-Lehrsaal, 5,- €  
10.00–11.00 Uhr, Gymnastik & leichte Tänze, BRK-Lehrsaal, 5,- €
- Donnerstag, 10.9.** 9.00–10.00 Uhr, freies Qigong, MGH, 5,- €  
10.30–11.30 Uhr, Flower Power, Sport trotz(t) Demenz, MGH
- Freitag, 11.9.** 9.00–10.00 Uhr, Workout mit Pilates-Elementen, BRK-Lehrsaal, 5,- €

## Woche 38

- Mittwoch, 16.9.** 9.00–10.00 Uhr, Workout mit Pilates-Elementen, BRK-Lehrsaal, 5,- €  
10.00–11.00 Uhr, Gymnastik & leichte Tänze, BRK-Lehrsaal, 5,- €
- Donnerstag, 17.9.** 9.00–10.00 Uhr, freies Qigong, MGH, 5,- €  
10.30–11.30 Uhr, Flower Power, Sport trotz(t) Demenz, MGH
- Freitag, 18.9.** 9.00–10.00 Uhr, Workout mit Pilates-Elementen, BRK-Lehrsaal, 5,- €

## Woche 39

- Mittwoch, 23.9.** 9.00–10.00 Uhr, Workout mit Pilates-Elementen, BRK-Lehrsaal, 5,- €  
10.00–11.00 Uhr, Gymnastik & leichte Tänze, BRK-Lehrsaal, 5,- €
- Donnerstag, 24.9.** 9.00–10.00 Uhr, freies Qigong, MGH, 5,- €  
10.30–11.30 Uhr, Flower Power, Sport trotz(t) Demenz, MGH
- Freitag, 25.9.** 9.00–10.00 Uhr, Workout mit Pilates-Elementen, BRK-Lehrsaal, 5,- €

## 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,- €

