

Fitnessprogramm Mai & Juni 2026



Woche 19

- Mittwoch, 6.5.** 9.00–10.00 Uhr, Bodyfit, BRK-Lehrsaal, 5,- €.
10.00–11.00 Uhr, Gymnastik & leichte Tänze, BRK-Lehrsaal, 5,- €
- Donnerstag, 7.5.** 9.00–10.00 Uhr, freies Qigong, MGH, 5,- €
10.30–11.30 Uhr, Flower Power, Sport trotz(t) Demenz, MGH
- Freitag, 8.5.** 9.00–10.00 Uhr, Bodyfit, BRK-Lehrsaal, 5,- €

Woche 20 bis Woche 23 entfällt das Fitnessprogramm.

Woche 24

- Mittwoch, 10.6.** 9.00–10.00 Uhr, Workout mit Pilates-Elementen, BRK-Lehrsaal, 5,- €.
10.00–11.00 Uhr, Gymnastik & leichte Tänze, BRK-Lehrsaal, 5,- €
- Donnerstag, 11.6.** 9.00–10.00 Uhr, freies Qigong, MGH, 5,- €
10.30–11.30 Uhr, Flower Power, Sport trotz(t) Demenz, MGH
- Freitag, 12.6.** 9.00–10.00 Uhr, Workout mit Pilates-Elementen, BRK-Lehrsaal, 5,- €

Woche 25

- Mittwoch, 17.6.** 9.00–10.00 Uhr, Workout mit Pilates-Elementen, BRK-Lehrsaal, 5,- €.
10.00–11.00 Uhr, Gymnastik & leichte Tänze, BRK-Lehrsaal, 5,- €
- Donnerstag, 18.6.** 9.00–10.00 Uhr, freies Qigong, MGH, 5,- €
10.30–11.30 Uhr, Flower Power, Sport trotz(t) Demenz, MGH
- Freitag, 19.6.** 9.00–10.00 Uhr, Workout mit Pilates-Elementen, BRK-Lehrsaal, 5,- €

Woche 26

- Mittwoch, 24.6.** 9.00–10.00 Uhr, Workout mit Pilates-Elementen, BRK-Lehrsaal, 5,- €.
10.00–11.00 Uhr, Gymnastik & leichte Tänze, BRK-Lehrsaal, 5,- €
- Donnerstag, 25.6.** 9.00–10.00 Uhr, freies Qigong, MGH, 5,- €
10.30–11.30 Uhr, Flower Power, Sport trotz(t) Demenz, MGH
- Freitag, 26.6.** 9.00–10.00 Uhr, Workout mit Pilates-Elementen, BRK-Lehrsaal, 5,- €

