

Fitnessprogramm März 2026



Woche 10

- Mittwoch, 4.3.** 9.00–10.00 Uhr, Bodyfit, BRK-Lehrsaal, 5,- €.
10.00–11.00 Uhr, Gymnastik & leichte Tänze, BRK-Lehrsaal, 5,- €
- Donnerstag, 5.3.** 9.00–10.00 Uhr, freies Qigong, MGH, 5,- €
10.30–11.30 Uhr, Flower Power, Sport trotz(t) Demenz, MGH, 5,- €
- Freitag, 6.3.** 9.00–10.00 Uhr, Bodyfit, BRK-Lehrsaal, 5,- €

Woche 11

- Mittwoch, 11.3.** 9.00–10.00 Uhr, Bodyfit, BRK-Lehrsaal, 5,- €.
10.00–11.00 Uhr, Gymnastik & leichte Tänze, BRK-Lehrsaal, 5,- €
- Donnerstag, 12.3.** 9.00–10.00 Uhr, freies Qigong, MGH, 5,- €
10.30–11.30 Uhr, Flower Power, Sport trotz(t) Demenz, MGH 5,- €
- Freitag, 13.3.** 9.00–10.00 Uhr, Bodyfit, BRK-Lehrsaal, 5,- €

Woche 12

- Mittwoch, 18.3.** 9.00–10.00 Uhr, Bodyfit, BRK-Lehrsaal, 5,- €.
10.00–11.00 Uhr, Gymnastik & leichte Tänze, BRK-Lehrsaal, 5,- €
- Donnerstag, 19.3.** 9.00–10.00 Uhr, freies Qigong, MGH, 5,- €
10.30–11.30 Uhr, Flower Power, Sport trotz(t) Demenz, MGH, 5,- €
- Freitag, 20.3.** 9.00–10.00 Uhr, Bodyfit, BRK-Lehrsaal, 5,- €

Woche 13

- Mittwoch, 25.3.** 9.00–10.00 Uhr, Bodyfit, BRK-Lehrsaal, 5,- €.
10.00–11.00 Uhr, Gymnastik & leichte Tänze, BRK-Lehrsaal, 5,- €
- Donnerstag, 26.3.** 9.00–10.00 Uhr, freies Qigong, MGH, 5,- €
10.30–11.30 Uhr, Flower Power, Sport trotz(t) Demenz, MGH, 5,- €
- Freitag, 27.3.** 9.00–10.00 Uhr, Bodyfit, BRK-Lehrsaal, 5,- €

