

Fitnessprogramm August 2026



Woche 32

- Mittwoch, 5.8.** 9.00–10.00 Uhr, Nordic Walking, BRK-Lehrsaal, 5,- €.
- Donnerstag, 6.8.** 9.00–10.00 Uhr, freies Qigong, MGH, 5,- €
10.30–11.30 Uhr, Flower Power, Sport trotz(t) Demenz, MGH
- Freitag, 7.8.** 9.00–10.00 Uhr, Nordic Walking, BRK-Lehrsaal, 5,- €

Woche 33

- Mittwoch, 12.8.** 9.00–10.00 Uhr, Workout mit Pilates-Elementen, BRK-Lehrsaal, 5,- €.
10.00–11.00 Uhr, Gymnastik & leichte Tänze, BRK-Lehrsaal, 5,- €
- Donnerstag, 13.8.** 9.00–10.00 Uhr, freies Qigong, MGH, 5,- €
10.30–11.30 Uhr, Flower Power, Sport trotz(t) Demenz, MGH
- Freitag, 14.8.** 9.00–10.00 Uhr, Workout mit Pilates-Elementen, BRK-Lehrsaal, 5,- €

Woche 34

- Mittwoch, 19.8.** 9.00–10.00 Uhr, Workout mit Pilates-Elementen, BRK-Lehrsaal, 5,- €.
10.00–11.00 Uhr, Gymnastik & leichte Tänze, BRK-Lehrsaal, 5,- €
- Donnerstag, 20.8.** 9.00–10.00 Uhr, freies Qigong, MGH, 5,- €
10.30–11.30 Uhr, Flower Power, Sport trotz(t) Demenz, MGH
- Freitag, 21.8.** 9.00–10.00 Uhr, Workout mit Pilates-Elementen, BRK-Lehrsaal, 5,- €

Woche 35

- Mittwoch, 26.8.** 9.00–10.00 Uhr, Workout mit Pilates-Elementen, BRK-Lehrsaal, 5,- €.
10.00–11.00 Uhr, Gymnastik & leichte Tänze, BRK-Lehrsaal, 5,- €
- Donnerstag, 27.8.** 9.00–10.00 Uhr, freies Qigong, MGH, 5,- €
10.30–11.30 Uhr, Flower Power, Sport trotz(t) Demenz, MGH
- Freitag, 28.8.** 9.00–10.00 Uhr, Workout mit Pilates-Elementen, BRK-Lehrsaal, 5,- €

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Fitnessprogramm.

