



### Montag

| Uhrzeit       | Angebot                       | Halle  |
|---------------|-------------------------------|--|
| 17.50 – 18.50 | Indian-Balance                | Goetheschule – Aula                            |
| 19.00 – 20.30 | After-Work-Fitness            | Goetheschule – Aula                            |
| 19.10 – 20.10 | Pilates (geschlossene Gruppe) | Goetheschule – Gymnastikhalle<br>ab 21.06.2021 |
| 20.00 – 22.00 | Männerfitness                 | nach Absprache                                 |

### Dienstag

|               |                               |   |
|---------------|-------------------------------|---|
| 17.45 – 18.45 | Bewegte Entspannung           | Goetheschule – Aula                             |
| 18.00 – 19.00 | Walking                       | Parkplatz Fasanerie/ nur bei trockenem Wetter   |
| 18.30 – 19.30 | Zumba Easy-Fit**              | B-Platz Sportpark GG / nur bei trockenem Wetter |
| 19.00 – 20.00 | Tai-Chi (geschlossene Gruppe) | Dornberger Schloss / nur bei trockenem Wetter   |

### Mittwoch

|               |           |                     |
|---------------|-----------|---------------------|
| 19.00 – 20.00 | Rückenfit | Goetheschule – Aula |
|---------------|-----------|---------------------|

### Donnerstag

|               |                       |   |
|---------------|-----------------------|---|
| 10.15 – 11.45 | Qigong                | Spiegelsaal/Stadthalle<br>Voraussichtlich ab 17.06.2021 |
| 18.00 – 19.00 | Nordic-Walking        | Parkplatz Fasanerie / nur bei trockenem Wetter          |
| 18.30 – 20.00 | Yoga                  | Schillerschule (Stadt)                                  |
| 18.45 – 19.45 | Wirbelsäulengymnastik | Goetheschule – Aula                                     |
| 20.00 – 21.00 | Pilates               | Goetheschule – Aula                                     |

\*\*zusätzlich fallen Kursgebühren (10'er-Karte) an: 35 € Mitglieder / 70 € Gäste, alle anderen Angebote sind für Gäste durch den Erwerb von 10'er-Karten zu 50 € nutzbar.

**Gemeinsam geht es besser! Es gelten weiterhin die allgemeine Abstands- und Hygieneregeln. Bitte folgt den Anweisungen der Übungsleitungen in den einzelnen Kursen. Die Hygienekonzepte der Sportvereine sehen unter anderem vor, dass Menschen mit Erkältungssymptomen nicht am Sport teilnehmen sollten. Den Übungsleitungen steht es zu, Personen mit entsprechenden Symptomen von den Trainingseinheiten auszuschließen.**