



BGF-Kurse SoSe 2025

Nr.	Titel	Tag	Uhrzeit	Start ab
3.20	Einsteiger! In Bewegung kommen	Montag	17:00 - 18:00	07.04.2025
3.21	Fit ab 45 – Balance halten	Donnerstag	17:00 - 18:00	10.04.2025
3.22.1	Fitness-Wirbelsäulengymnastik	Mittwoch	10:30 - 11:30	09.04.2025
3.22.2	Fitness-Wirbelsäulengymnastik	Freitag	11:00 - 12:00	11.04.2025
3.22.3	Fitness-Wirbelsäulengymnastik	Freitag	12:00 - 13:00	11.04.2025
3.23.1	Funktionelle Wirbelsäulengymnastik	Dienstag	13:00 - 14:00	08.04.2025
3.23.2	Funktionelle Wirbelsäulengymnastik	Dienstag	14:00 - 15:00	08.04.2025
3.24	Nordic Walking	Mittwoch	07:30 - 08:30	09.04.2025
3.25	Outdoorfitness	Donnerstag	16:00 - 17:00	10.04.2025
3.26.1	Pilates	Dienstag	17:00 - 18:00	08.04.2025
3.26.2	Pilates	Mittwoch	15:15 - 16:15	09.04.2025
3.26.3	Pilates	Donnerstag	13:00 - 14:00	10.04.2025
3.27.1	Präventives Krafttraining	Dienstag	14:45 - 15:45	08.04.2025
3.27.2	Präventives Krafttraining	Dienstag	16:15 - 17:15	08.04.2025
3.27.3	Präventives Krafttraining	Mittwoch	07:30 - 08:30	09.04.2025
3.27.4	Präventives Krafttraining	Donnerstag	12:00 - 13:00	10.04.2025
3.28	Qigong & Taiji	Montag	13:00 - 14:00	07.04.2025
3.29.1	Yoga	Dienstag	07:30 - 08:30	08.04.2025
3.29.2	Yoga	Donnerstag	07:30 - 08:30	10.04.2025
3.30	Yoga & Relax	Mittwoch	16:30 - 17:30	16.04.2025