

Sport und Entspannung in der Fabi Bocholt

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
06:00-08:00 Uhr				06:30-07:30 Meditation für Männer mit Andreas 	
08:00-10:00 Uhr	8:15-09:00 Rückenfit mit Dorit 		09:00-10:00 Entspannung und Bewegung am Morgen mit Susanne 	08:15-09:00 Pilates – mit Elisabeth  09:00-10:30 Hatha Yoga mit Paula  09:00-09:45 Wirbelsäulengymnastik für Frauen ab 55 mit Elisabeth 	08:30-09:30 Rücken Vital-Kurs für Männer und Frauen mit Dorit 
10:00-11:00 Uhr		10:00 Breath Walk mit Martina  10:30-11:30 Uhr Aktiv über 55 Gymnastik mit Cilly 		10:00-10:45 schonende Wirbelsäulengymnastik ab 60 mit Elisabeth  10:45-12:15 Hatha Yoga mit Paula 	10:00-11:00 Zumba Gold mit Doris 
11:00-12:00 Uhr			11:00-12:00 Fit mit Rollator mit Cilly 		
14:00-16:00 Uhr	14:45-15:45 Bewegung Für Frauen ab 55 mit Renate 	14:30-16:00 Gymnastische Übungen für Parkinsonkranke mit Renate und Adrian 	15:00-16:00 Sport nach Schlaganfall mit Ulla 		
17:00-18:00 Uhr	17:30-18:30 Yoga auf dem Stuhl mit Martina 	17:30-19:00 Uhr Kundalini-yoga mit Martina  17:30-18:30 Beweglichkeitsfördernde Gymnastik für Frauen mit Nina 	17:30-18:30 Gymnastik bei Osteoporose mit Renate  17:30-19:00 Kundalini Yoga mit Martina 	17:30-19:30 Zeitgenössischer Tanz/Tanztheater für Frauen mit Anna 	
18:00-19:00 Uhr	18:00-19:30 Hatha Yoga mit Paula 	18:30-19:30 Uhr Bauch, Beine Po – Ausdauertraining für Übergewichtige mit Nina 		18:00-18:45 Jumping-Fitness mit Doris 	
19:00-20:00 Uhr	19:30-21:45 Uhr Fitness für den Rücken mit Veronika 	19:30-20:30 Fitness-Gymnastik für jedermann mit Nina 	19:00-20:00 Fit und beweglich bleiben in der 2. Lebenshälfte mit Karin 		
20:00-21:00 Uhr			20:00-21:00 Fit durch den Alltag mit Anne 		
	 Level 1	 Level 2	 Level 3	 Mehr Generationen Haus <i>Miteinander – Für einander</i>	 Familienbildungsstätte Bocholt Katholisches Bildungsforum