




Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	9.00 - 10.30 Uhr M/F Fitness Kurt-Marschollek-Halle	9.00 + 10.15 Uhr Kräftigung mit Kleinhanteln Clubraum	8.00 – 9.30 Uhr Frühspport M/F Clubraum	9.45 - 11.00 Uhr M/F Pilates 50+ Eisenberghalle Hassel
	9.00 Uhr Tanz dich fit Clubraum	18.00 - 19.15 Uhr M/F Wirbelsäulengymnastik Albert-Weisgerber-Schule	9.45 - 11.45 Uhr Line-Dance Clubraum	9.30 - 10.45 Uhr M/F Physioband Kurt-Marschollek-Halle
	10.15 Uhr Sanfte Gymnastik für Senioren Clubraum	17.45 -18.45 Uhr Pilates Clubraum	10.00 - 11.00 Uhr M/F Sanfte Gymnastik für Senioren Altenbegegnung	16.00 - 17.00 Uhr MamaFit, Babymit! Clubraum
	16.00 - 18.00 Uhr M/F Boule für alle Elstersteinpark <i>Mai-September</i>	17.45 - 18.45 Uhr M/F Fit am Mittwoch I Südschule		17.00 - 18.00 Uhr M/F Step-Aerobic Anfänger Leibniz Schmelzerwald
17.00 - 18.00 Uhr M/F "New Body" Kräftigung mit Kleinhanteln Clubraum	17.45 - 18.45 Uhr M/F Pilates Johannesschule Turnhalle/Rohrbach	18.55 - 19.55 Uhr M/F Fit am Mittwoch II Südschule	17.30 - 18.30 Uhr World Jumping Südschule Anmeldung wöchentlich siehe Flyer / Homepage	17.00 -18.30 Uhr Gymnastik 50+ M/F Gesunder Rücken Albertus Magnus (AMG) - noch nicht gestartet -
18.00-19.30 Uhr Sportabzeichen Wallerfeldplatz <i>08.06.-28.09.2020</i>	19.00- 20.00 Uhr M/F Physioband Johannesschule Turnhalle/Rohrbach	18.30 - 20.00 Uhr Ski-Gymnastik Neue Eisenbergschule Hassel		19.00 Uhr M Fitness Ü40 Rischbachschule
19.15 - 20.45 Uhr M/F Funktionsgymnastik mit Kleingeräten 45+ Rischbachschule	18.00 - 19.15 Uhr Pilates auf der Matte Eisenberghalle Hassel	19.00 - 20.00 Uhr Step-Aerobic Mittelstufe Eisenberghalle Hassel	18.00 - 19.30 Uhr La Gym M/F Clubraum	20.00 – 22.00 Uhr M/F Präventiv- und Gesundheitssport Kreissonderschule
20.00 Uhr M/F Fitnessstraining Ingobertushalle	19.00 - 20.00 Uhr AROHA M / F Leibniz Schmelzerwald	19.30 – 21.00 Uhr Steptanz Fortgeschrittene <i>Ort bitte anfragen!</i>	18.45 - 20.00 Uhr M/F Funktionsgymnastik für die Wirbelsäule Südschule	20.15 Uhr M Sport, Spiel, Spaß für Männer Rischbachschule
	19.00 - 20.00 Uhr M/F Run2Hero Wallerfeld Sportplatz Schmelzerwald	19.30 Uhr M/F Prellball für Alle Albert-Weisgerber-Schule	19.00 - 20.30 Uhr Bauch,Beine,Po Albert-Weisgerber- Schule	
	20.00 - 21.00 Uhr M/F Fit4Cross Leibniz Schmelzerwald	19.45 - 21.15 Uhr Steptanz Mittelstufe FLIP FLOP Rohrbach	20.00 Uhr M/F Gympower Südschule	
	20.00 - 21.00 Uhr M/F Fit Mix Pestalozzischule Rohrbach	19.00 - 20.00 Uhr M/F Body Workout Eisenberghalle Hassel		Samstag 11.00 -12.00 Uhr M/F Aroha Clubraum
	20.00 - 21.00 Uhr M/F La Gym Kurt-Marschollek-Halle	20.00 - 22.00 Uhr M/F Ultimate Frisbee * auf Anfrage *		
	21.00 Uhr M/F Aqua-Jogging Das Blau	19.15 - 21.00 Uhr Funktionsgymnastik mit Handgeräten Kreissonderschule		

M/F= Angebot für Männer u. Frau und GS= Geschäftsstelle

Auskunft erteilt die Geschäftsstelle der DJK-SG unter Tel. 06894 /38 10 26
Email: dik-sg-st.ingbert@t-online.de oder Homepage: www.djk-sg-igb.de

Öffnungszeiten: Montag und Dienstag von 10-12 Uhr sowie Donnerstag und Freitag von 16-18 Uhr