

# Maifeiertage 2023

Sportzentrum Hoheluft

	1. Mai	Himmelfahrt	Pfingstsonntag	Pfingstmontag
	10:30-11:30 Uhr Faszienpilates Maike F., KR 3	10:30-11.30 Uhr Fitness Complete Stephanie H., KR 3	10:30-11:30 Uhr Yogilates Ruth K., KR 1	
	11:30-12:30 Uhr Rückengymnastik 55+ Maike F., KR 3	11:30-12:30 Uhr Rückengymnastik Stephanie H., KR 3	11.30-12:30 Uhr Faszienpilates Ruth K., KR 1	12:30-14:00 Uhr Yin Yoga Herzöffnung Gabriela P., KR 1
	17:00-18:00 Uhr Balance & Stabilität Stefanie K., KR 3	17:00-18:00 Uhr Bauch Beine Po 55+ Steffi M., KR 1		17:00-18:00 Uhr Langhantel Basic Silvia B., KR 3
	18:00-19:00 Uhr Rückengymnastik Stefanie K., KR 3	18:00-19:00 Uhr Stretch & Relax Steffi M., KR 1		18:00-19:00 Uhr Step Basic Silvia B., KR 3

## Öffnungszeiten:

1 Mai: 10-20 Uhr  
Himmelfahrt: 10-20 Uhr  
Pfingstsonntag: 10-14 Uhr  
Pfingstmontag: 10-20 Uhr



# Maifeiertage 2023

Sportzentrum Bundesstraße

	1. Mai	Himmelfahrt	Pfingstsonntag	Pfingstmontag
	10:30-11:30 Uhr Rückengymnastik Jenny W., Gym I	10:30-11:30 Uhr Rückengymnastik 55+ Hanna E., Gym I	10:30-11:30 Uhr Faszienyoga Katja D., Gym IV	10:30-11:30 Uhr Pilates Anja S., Gym V
	11:30-12:30 Uhr Yoga & Entspannung Jenny W., Gym I	11:30-12:30 Uhr Pilates Hanna E., Gym I	11:45-13:00 Uhr Vinyasa Yoga Katja D., Gym IV	11:30-12:30 Uhr Rückengymnastik Anja S., Gym V
				16:15-17:00 Uhr Bauch Beine Po Mette D., Gym II
		17:00-18:00 Uhr Step Basic Silvia B., Gym II		17:00-18:00 Uhr deepWORK Mette D., Gym II
	18:00-19:15 Uhr Qi Gong Astrid T., Gym III	18:00-19:00 Uhr FaszienFitness Silvia B., Gym II		

## Öffnungszeiten:

1. Mai: 10-20 Uhr  
Himmelfahrt: 10-20 Uhr  
Pfingstsonntag: 10-14 Uhr  
Pfingstmontag: 10-20 Uhr

