

Wochenplan der Sportgruppen

„FIT UND AKTIV AB 55“

Nähere Informationen im
Bürgerhaus Neuburger Kasten, Fechtgasse 6
85049 Ingolstadt Tel: 0841 305-2830

Bürozeiten: Mo – Do: 9 bis 17 Uhr
Fr: 9 bis 13 Uhr

Montag

15:30 Uhr

Rückenschule Bürgerhaus Neuburger Kasten

15:30 Uhr

Qi Gong im Bürgerhaus Neuburger Kasten

Dienstag

10:00 Uhr

Gymnastik im Pfarrsaal St. Augustin

10:00 Uhr

Fitness für Aktive - Konditionstraining im
Bürgerhaus Neuburger Kasten

15:45 Uhr

Gymnastik in der GS Münchener Straße

16:00 Uhr

Seniorenbetriebssportgruppe Gesund und Fit Rieter in der GS Lessingstraße

17:00 Uhr

Wassergymnastik in der GS Ungernederstraße

18:00 Uhr

Aqua-Fit Gruppe 1 in der GS Ungernederstraße

19:30 Uhr

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene im Bürgerhaus Neuburger Kasten

Mittwoch

09:30 Uhr

Fitness ab 50+ in der MS an der Herschelstraße

09:00 Uhr

Volkstanz im Bürgerhaus Neuburger Kasten (Tänze aus aller Welt)

12:45 Uhr

Rückenschule Bürgerhaus Neuburger Kasten

Donnerstag

10:00 Uhr

Sitzgymnastik im Bürgerhaus

Neuburger Kasten

16:00 Uhr

Gymnastik in der GS Mailing

16:00 Uhr

Aqua-Fit Gruppe 2 in der GS Ungernederstraße

16:00 Uhr

Gymnastik in der GS Lessingstraße

Freitag

9:00 Uhr

Qi Gong

10.15 Uhr

Gymnastik im Pfarrsaal St. Augustin

13:15 Uhr

Gymnastik in der GS Haunwöhr

13:15 Uhr

Aqua Fit 3 in der GS Lessingstr.

14:30 Uhr

Gymnastik in der Ballsporthalle Oberhaunstadt

14:45 Uhr

Gymnastik in der GS Ungernederstraße.

17:00 Uhr

Gymnastik in der GS an der Stollstraße

Termine von Einzelveranstaltungen zu den Themenbereichen Gesundheitsvorsorge oder Sport für Aktive ab 55 wie z.B. Wassergymnastik, Yoga oder Zumba können dem Bürgerhausprogramm entnommen werden.

Ggf. anfallende Kosten können Sie direkt im Bürgerhaus erfragen.

In den Schulferien entfallen die Veranstaltungen in den Schulturnhallen und Schwimmbädern.

Qi Gong jeweils 10 x.

Wassergymnastik, Aqua-Fit jeweils 15 x