

SCHNUPPERTAGE SUS LEGDEN

TURN- UND BREITENSSPORTABTEILUNG

09. - 14. JANUAR

Montag

Dance Aerobic
18.00 bis 19.00 Uhr
Kleinsporthalle Freibad

Hula Hoop
Für Anfänger:
19.15 bis 19.30 Uhr
Sporthalle Sekundarschule
Für Fortgeschrittene:
19.30 bis 20.30 Uhr
Sporthalle Sekundarschule

Dienstag

Rückengymnastik
18.00 bis 19.00 Uhr
Kleinsporthalle Freibad

Mittwoch

Zumba
19.00 bis 20.00 Uhr
Pfarrheim

Donnerstag

Funktionelle Gymnastik
für Frauen ab 50
17.00 bis 18.00 Uhr
Kleinsporthalle Freibad

Fatburner + BOP
18.00 bis 19.00 Uhr
Kleinsporthalle Freibad

Yoga für Männer
18.00 bis 19.00 Uhr
Sporthalle Sekundarschule

Babybauch Flow
(Schwangeren-Yoga)
18.45 bis 19.45 Uhr
Pfarrheim

Step-Aerobic
19.00 bis 20.15 Uhr
Sporthalle Sekundarschule

BodyHIIT
19.30 bis 20.30 Uhr
Kleinsporthalle Freibad

Vinyasa Yoga für Frauen
20.00 bis 21.00 Uhr
Pfarrheim

Samstag

Body-Fit
10.00 bis 11.00 Uhr
Kleinsporthalle Freibad

Für Neu- und Wiedereinsteiger und alle, die etwas Neues ausprobieren möchten.
Komm einfach vorbei!

(Anmeldung im Verein nicht notwendig)

Kleinsporthalle Freibad: Nordring 37, 48739 Legden
Sporthalle Sekundarschule: Weishauptstraße 1, 48739 Legden
Pfarrheim: Vikar-Entrup-Straße 4, 48739 Legden



FÜR WEITERE INFOS:
WWW.SUSLEGDEN.DE

