

„BEWEGT ÄLTER WERDEN IN NRW“

16:00 - 17:00

Frauenfitness 55+
Jahnhalle

17:15 - 18:15

Männerfitness 50+
Jahnhalle

18:30 - 19:30

Yoga - Outdoor
Parkplatz Jahnhalle

18:30 - 19:30

Fit for Fun - Outdoor
Parkplatz Jahnhalle

18:30 - 19:15

Reha Orthopädie Hüfte/Knie
Jahnhalle

19:00 - 20:00

Hockergymnastik
Bewegungsraum

19:30 - 20:15

Reha Orthopädie Rücken
Jahnhalle

20:00 - 21:00

Pilates & Faszientraining
Christa-Hartmann-Halle 1

20:30 - 21:30

Power Yoga
Jahnhalle



Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen

