



Gemeinsam in Bewegung

Das SWC-Breitensportprogramm April 2023

Step-Aerobic

mit Bettina Henkel

Montags 17.30 – 18.30 Uhr
Grundschule Prüfening

Die starke Mitte - Rückenfit

mit
Christina Träger/Lissi Michelson

Montags 18.30 – 19.15 Uhr
Grundschule Prüfening

**Fit
durch
die Woche**

Skitraining

mit Ursula Breilkopf

Dienstags 17.15 – 18.15 Uhr
Neue Kreuzschule/Weinweg
Wechsel in zum Weinweg
nach Absprache

Nordic Walking

mit Bettina Henkel

Dienstags 18.00 Uhr
Parkplatz Westbad/nach
Absprache

Yoga

mit Christine Rauscher

Dienstags 18.30 – 20.00 Uhr
Neue Kreuzschule
Wechsel nach draußen
nach Absprache

Dynamic Bodystyling

mit Christina Träger

Mittwochs 18.00 – 19.30 Uhr
Wolfgangschule,
Kleine Halle (Brentanostraße)

Bodyfit

mit Caro Schönleber

Mittwochs 18.00 – 19.00 Uhr
Weinweg

Volleyball

„Netzkante Stadtamhof“

Mittwochs 18.00–19.30 Uhr
Gerhardingerschule

Volley/Beachball

Goethe-Team

Donnerstags 20.00 – 22.00 Uhr
Goethehalle

Pilates

mit Carolin Lupac

Donnerstags 18.30 – 20.00 Uhr
Neue Kreuzschule

Nordic Walking

mit Michael Lang

Freitags 9.30 Uhr
Treffpunkt
Backofen Burgweinting