FIT IN DEN FRÜHLING 2025 FIT IN EI 2025
BEWEGUNGSPROGRAMM FÜR DIE FASTENZEIT IN ELCHESHEIM-ILLINGEN 10.03.-11.04.25

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	Faszien Rücken Flow Studio Dani Matz 9:30-10:30 **Hauptstr. 10 Durmersheim** !		**Senioren Gymnastik** Haus der Begegnung 10:00-11:00 Gerlinde Wiegner	**Spaziergang** Rathausplatz 10:00-11:00 Brigitte Cieslik	**Gelenk Couch Stunde** Haus der Begegnung 10:00-11:00 Dani Matz
		Muskelentspannung Haus der Begegnung 11.00-12:00 Susanne Kölmel			
Fitness für Senioren Schulsporthalle 15:45-17:00 Dieter Slepica	**Fit ins hohe Alter** Judo Clubhaus 15:30-16:30 Elke Stolz		**Radtour e- bike** Rathausplatz 16:00-18:00 Michael Häusler	**Boule für Jedermann** Schulsportplatz 14:00-16:00 Alfred Schmidt	
		Lauftreff SC Clubhaus 17:00-18:00 Hubert Kircher		**Yoga Basic** Haus der Begegnung 15:30-16:30 Bernard Zeh	
	Gymnastik Ü 50 Judo Clubhaus 19:00-20:00 Edwin +Roland Stolz	**Gymnastik für Frauen Ü 60** Schulsporthalle 18:30-19:30 Eva Huck			
	Bauch Beine Po Schulsporthalle 19:30-20:30 Dorothea Hirth		**Alte Herren Fußball** Schulsporthalle 20:00-21:00 Markus Moritz		

AUFTAKT- und INFORMATIONSVERANSTALTUNG Freitag 07.03.25 19:00 Haus der Begegnung mit Dr. Dietmar Blicker

EINZELVERANSTALTUNGEN
YIN YOGA KLANGSCHALEN Samstag 15.03.25 10:00-11:00 Soulhearts Studio Ecke Neue Str./Durmersheimer Str. mit Tina Haunschild
ANKOMMEN IM HIER UND JETZT Mittwoch 19.03.25 19:30 -21:00 Raiffeisenstr. 10 mit Alexandra Brauner und Silke Hartmann
MEDITATIVES TANZEN Montag 24.03.25 18:00 Katholische Kirche Pfarrsaal mit Rita Jäckel
FIT MIT KRÄUTERN Samstag 29.03.25 12:00-14:00 Haus der Begegnung mit Petra Fritz
YOGA MIT KLANG Freitag 04.04.25 19:30-20:30 Haus der Begegnung mit Silke Hartmann
SING DICH FROH Montag 07.04.25 19:30 Haus der Begegnung mit Annemarie Schneider