

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Sportverein: SV Blau-Weiß Dingden e.V. – Höingsweg 3 – 46499 Dingden – 0173-4737661 - kurse@bw-dingden.de – reha@bw-dingden.de					
			08.15 Uhr: REHA - fitness		
9.00 Uhr: Pilates		9.00 Uhr: YOGA	9.30 Uhr: Fit bis ins hohe Alter		
	11.00 Uhr: Breitensport				
17.15 Uhr: QUICKTRAINING			17.30 Uhr: JUMPING Fitness		
18.00 Uhr: BodyStyles	18.00 Uhr: REHA – fitness	18.00 Uhr: BodyStyles			
18.15 Uhr: Nordic Walking					
			18.45 Uhr: BodyStyles goes OUT		
	19.00 Uhr: REHA – fitness Ü51 -Dreifachhalle-			Mach mit – bleib fit! Ein Einstieg ist jederzeit möglich.	
19.00 Uhr: JUMPING Fitness	19.00 Uhr: Pilates	19.00: EASY DANCE	19.00 Uhr: FIT & GESUND	19.30 Uhr: REHA Wasser	
20.00 Uhr: Hatha-YOGA	20.00 Uhr: Pilates			Gymnastik -Hallenbad HKL-	