

Programmplan Seniorensporttag 2024



Zeit/Ort	Schulhof	Halle 1	Halle 2	Vereinsheim 1	Vereinsheim 2	Vereinsheim 3	Jahnsportplatz
ab 13:00 Uhr	Pedelec für Einsteiger ADAC						
14:00 Uhr		Fitness für Best-Ager Christa Jannusch-	Rücken & Gelenke Silvia Nowack	ZUMBA® Gold Heidi Skoppek	Darts	Entspannung Jutta Schumann	Nordic Walking Christel Lorenzen
14:30 Uhr		Pilates Annette Gretsch	Kraftzirkel Herbert Jannusch				Walking Fußball Stephan Linke
15:00 Uhr				Vortrag "Ernährung im Alter" (Tina Brandt) Kaffeepause			
16:00 Uhr		Fitness für Best-Ager Christa Jannusch-	Rücken & Gelenke Silvia Nowack	ZUMBA® Gold Heidi Skoppek	Darts	Entspannung Jutta Schumann	Nordic Walking Christel Lorenzen
16:30 Uhr		Pilates Annette Gretsch	Kraftzirkel Herbert Jannusch	Linedance Karin Hennings			Walking Fußball Stephan Linke