



Laufende Termine 2023

Stand: 04.01.2023

| | | |
|------------|------------------------------------|---|
| Montag | 11.00 Uhr | Bewegung trifft Inklusion Treffpunkt an der Isenachbrücke zwischen Mercure-Hotel und Saline |
| Montag | 19.45 Uhr | Gymnastik in der Sporthalle der Carl-Orff-Realschule, Kanalstraße (bis 24.04. und ab 02.10.2023) |
| Dienstag | 18.00 Uhr | Lauftreff (auch für Nichtmitglieder) Treffpunkt Salierhalle (bis 21.03.2023 und ab 03.10.2023) Treffpunkt Parkplatz Weilach (ab 28.03. bis 26.09.2023) Dauer: jeweils 1-1,5 h |
| Mittwoch | 17.00 Uhr | Bewegung trifft Inklusion Treffpunkt an der Isenachbrücke zwischen Mercure-Hotel und Saline |
| Mittwoch | 18.00 Uhr | Nordic Walking in Kurpark und Wingert, Treffpunkt Salierhalle. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Leihstöcke zum Ausprobieren stehen zur Verfügung |
| Mittwoch | 18.00 Uhr | Lauftraining Treffpunkt Stadion Für Jugendliche und Aktive |
| Donnerstag | 18.00 Uhr | Lauftreff (auch für Nichtmitglieder) Treffpunkt Salierhalle (bis 23.03. und ab 05.10.2023) Treffpunkt Parkplatz Weilach (ab 30.3. bis 28.09.2023) Dauer: jeweils 1-1,5 h |
| Donnerstag | 18.00-19.00 Uhr und 19.30-20.30 | Yoga in der Sporthalle der Lebenshilfe, Eingang zwischen Sägmühle und Rettungswache. |
| Sonntag | 09.30 Uhr | Lauftraining Treffpunkt Stadion Trift oder Turnhalle der Valentin-Ostertag-Schule (im Winter nach Absprache) |

Bewegung trifft Inklusion: Angebot für alle (auch Nichtmitglieder), die nicht (mehr) ganz mobil sind:
Etwa ½ h Gehen um die Saline mit leichten gymnastischen Übungen zur Kräftigung der Muskulatur
und zur Förderung der Koordination