



Laufende Termine 2024

Stand: 30.01.2024

Montag	11.00 Uhr	Bewegung trifft Inklusion Treffpunkt an der Isenachbrücke zwischen Mercure-Hotel und Saline
Montag	19.00 Uhr	Gymnastik in der Sporthalle der Carl-Orff-Realschule, Kanalstraße (bis 29.04. und ab 07.10.2024)
Dienstag	18.00 Uhr	Lauftreff (auch für Nichtmitglieder) Treffpunkt Salierhalle (bis 26.03. und ab 01.10.2024) Treffpunkt Parkplatz Weilach (ab 02.04. bis 24.09.2024) 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 28.03. und ab 03.10.2024) Treffpunkt Parkplatz Weilach (ab 04.04. bis 26.09.2024) 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