

# SV Kappel e. V.

## Angebote der Abteilung Fitness und Gymnastik ab 01.01.2026



Montag		Dienstag	Mittwoch		Donnerstag	Freitag	Sonntag
		<u>8:45 – 10:15</u> Yoga Schwimmbad				<u>8:45 – 9:45</u> Pilates Schwimmbad	
		<u>10:30 – 12:00</u> Pilates und Körperarbeit Schwimmbad				<u>10:30 – 11:30</u> Qi-Gong Schwimmbad	<u>10:30– 11:15</u> HIIT für Damen Schwimmbad
<u>18:15 – 19:15</u> Senioren Gymnastik, Damen  Halle	<u>19:00 – 20:00</u> Aroha  Schwimmbad	Kindertanzen <u>15:15 – 16:15</u> 6 – 9 Jahre <u>16:15 – 17:15</u> ab 3. Klasse Schwimmbad	<u>17:15 – 18:00</u> HIIT für Damen  Schwimmbad			<u>18:00 – 19:00</u> Gymnastik Bleib fit- mach mit Halle	
<u>19:30 – 20:30</u> Damen- Gymnastik  Halle		<u>18:30 – 19:30</u> Senioren Gymnastik, gemischt Halle	<u>19:00 – 20:30</u> Yoga Herren Schwimmbad	<u>19:30 – 20:30</u> Gymnastik für fitte Ü-50 gemischt  Halle	<u>20:00 – 22:00</u> Badminton  Halle	<u>19:00 – 20:00</u> Functional Fitness  Halle	

Sportstätten: Halle der Schauinslandschule, Moosmattenstr. 16

Schwimmbad – ehemaliges Schwimmbad, Untergeschoss der Schauinslandschule

Neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen – bei Interesse nehmen Sie bitte Kontakt zu den Übungsleiter/innen auf: Homepage [www.svkappel.de](http://www.svkappel.de) oder bei Cristina Schlegelmilch unter [fitundgym@svkappel.de](mailto:fitundgym@svkappel.de)