

Fit in den Sommerferien



Woche vom 31. Juli – 06. August

Montag:	9.30 – 10.30	Fit ab 60 SIE+ER	Sporthalle	mit Silvia
	10.30 – 11.30	„VIA“ Vital im Alter	Sporthalle	mit Silvia
	15.30 – 16.30	Stuhlgymnastik	Sporthalle	mit Silvia
	16.45 – 17.45	Rückenfit	Sporthalle	mit Brigitte
	18.15 – 19.45	Bodystyling I+II	Gymn.-raum	mit Heike
	19.45 – 21.00	Fitmix	Gymn.-raum	mit Nicole
Mittwoch	9.00 – 10.15	Pilates	Gymn.-raum	mit Bettina
	19.00 – 20.00	Rückenfit	Sporthalle	mit Brigitte
	19.00 – 20.00	Beckenbodentraining	Gymn.-raum	mit Silvia
	20.00 – 21.15	Pilates	Gymn.-raum	mit Bettina
Donnerstag:	10.00 – 11.00	Beckenbodentraining	Sporthalle	mit Silvia
	14.00 – 15.00	richtig fit ab 50	Sporthalle	mit Silvia
	19.00 – 20.30	Bodyworkout	Gymn.-raum	mit Heike
	20.00 – 22.00	Volleyball	Sporthalle	mit Tamara

Woche vom 07. August – 13. August

Montag:	9.30 – 10.30	Fit ab 60 SIE+ER	Sporthalle	mit Silvia
	10.30 – 11.30	„VIA“ Vital im Alter	Sporthalle	mit Silvia
	15.30 – 16.30	Stuhlgymnastik	Sporthalle	mit Silvia
	16.45 – 17.45	Rückenfit	Sporthalle	mit Brigitte
	18.15 – 19.45	Bodystyling I+II	Gymn.-raum	mit Heike
	19.45 – 21.00	Fitmix	Gymn.-raum	mit Nicole
Mittwoch	9.00 – 10.15	Pilates	Gymn.-raum	mit Bettina
	17.30 - 19.00	Fitnessstudio in der Halle	Sporthalle	mit Sonja
	19.00 – 20.00	Rückenfit	Sporthalle	mit Brigitte
	19.00 – 20.00	Beckenbodentraining	Gymn.-raum	mit Silvia
	20.00 – 21.15	Pilates	Gymn.-raum	mit Bettina
Donnerstag:	10.00 – 11.00	Beckenbodentraining	Sporthalle	mit Silvia
	14.00 – 15.00	richtig fit ab 50	Sporthalle	mit Silvia
	19.00 – 20.30	Bodyworkout	Gymn.-raum	mit Heike
	20.00 – 22.00	Volleyball	Sporthalle	mit Tamara

Woche vom 14. August – 20. August

Montag:	16.45 – 17.45	Rückenfit	Sporthalle	mit Brigitte
	18.15 – 19.45	Bodystyling I+II	Gymn.-raum	mit Heike
	19.45 – 21.00	Fitmix	Gymn.-raum	mit Nicole
Mittwoch	17.30 - 19.00	Fitnessstudio in der Halle	Sporthalle	mit Sonja
	19.00 – 20.00	Rückenfit	Sporthalle	mit Brigitte
Donnerstag:	19.00 – 20.30	Bodyworkout	Gymn.-raum	mit Heike
	20.00 – 22.00	Volleyball	Sporthalle	mit Tamara

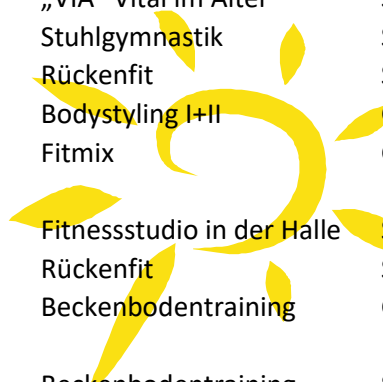
Woche vom 21. August – 27. August

Montag:	16.45 – 17.45	Rückenfit	Sporthalle	mit Brigitte
	18.15 – 19.45	Bodystyling I+II	Gymn.-raum	mit Heike
	19.45 – 21.00	Fitmix	Gymn.-raum	mit Nicole
Mittwoch	17.30 - 19.00	Fitnessstudio in der Halle	Sporthalle	mit Sonja
	19.00 – 20.00	Rückenfit	Sporthalle	mit Brigitte
Donnerstag:	19.00 – 20.30	Bodyworkout	Gymn.-raum	mit Heike
	20.00 – 22.00	Volleyball	Sporthalle	mit Tamara

Woche vom 28. August – 03. September

Montag:	16.45 – 17.45	Rückenfit	Sporthalle	mit Brigitte
	18.15 – 19.45	Bodystyling I+II	Gymn.-raum	mit Heike
	19.45 – 21.00	Fitmix	Gymn.-raum	mit Nicole
Mittwoch	17.30 - 19.00	Fitnessstudio in der Halle	Sporthalle	mit Sonja
	19.00 – 20.00	Rückenfit	Sporthalle	mit Brigitte
Donnerstag:	19.00 – 20.30	Bodyworkout	Gymn.-raum	mit Heike
	20.00 – 22.00	Volleyball	Sporthalle	mit Tamara

Woche vom 04. September – 10. September



Montag:	9.30 – 10.30	Fit ab 60 SIE+ER	Sporthalle	mit Silvia
	10.30 – 11.30	„VIA“ Vital im Alter	Sporthalle	mit Silvia
	15.30 – 16.30	Stuhlgymnastik	Sporthalle	mit Silvia
	16.45 – 17.45	Rückenfit	Sporthalle	mit Brigitte
	18.15 – 19.45	Bodystyling I+II	Gymn.-raum	mit Heike
	19.45 – 21.00	Fitmix	Gymn.-raum	mit Nicole
Mittwoch	17.30 - 19.00	Fitnessstudio in der Halle	Sporthalle	mit Sonja
	19.00 – 20.00	Rückenfit	Sporthalle	mit Brigitte
	19.00 – 20.00	Beckenbodentraining	Gymn.-raum	mit Silvia
Donnerstag:	10.00 – 11.00	Beckenbodentraining	Sporthalle	mit Silvia
	14.00 – 15.00	richtig fit ab 50	Sporthalle	mit Silvia
	19.00 – 20.30	Bodyworkout	Gymn.-raum	mit Heike
	20.00 – 22.00	Volleyball	Sporthalle	mit Tamara