

Fit in den Sommerferien 2019



Woche vom 29. Juli – 04. August

| | | | | |
|-------------|---------------|-----------------------|------------|-------------|
| Montag: | 9.00 – 10.00 | Walking/Nordicwalking | | mit Kirsten |
| | 9.30 – 10.30 | Fit ab 60 SIE+ER | Sporthalle | mit Silvia |
| | 10.30 – 11.30 | „VIA“ Vital im Alter | Sporthalle | mit Silvia |
| | 10.00 – 11.00 | Powerfit | Gymn.-raum | mit Kirsten |
| | 11.00 – 12.00 | Pilates für Anfänger | Gymn.-raum | mit Kirsten |
| | 15.30 – 16.30 | Stuhlgymnastik | Sporthalle | mit Silvia |
| Mittwoch | 9.00 – 10:15 | Pilates | Gymn.-raum | mit Bettina |
| | 10.30 – 11:30 | fetzig-fit-forever | Gymn.-raum | mit Kirsten |
| | 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 |
| | 10.30 – 11.30 | stretch & relax | Gymn.-raum | mit Kirsten |
| | 14.00 – 15.00 | richtig fit ab 50 | Sporthalle | mit Silvia |

Woche vom 05. August – 11. August

| | | | | |
|-------------|---------------|-----------------------|------------|--------------|
| Montag: | 9.00 – 10.00 | Walking/Nordicwalking | | mit Kirsten |
| | 10.00 – 11.00 | Powerfit | Gymn.-raum | mit Kirsten |
| | 11.00 – 12.00 | Pilates für Anfänger | Gymn.-raum | mit Kirsten |
| Mittwoch | 19.00 – 20.00 | Rückenfit | Sporthalle | mit Brigitte |
| Donnerstag: | 18.00 – 19.00 | Bauch-Beine-Po | Sporthalle | mit Julia |



Woche vom 12. August – 18. August

| | | | | |
|-------------|---------------|-----------------------|------------|--------------|
| Montag: | 9.00 – 10.00 | Walking/Nordicwalking | | mit Kirsten |
| | 10.00 – 11.00 | Powerfit | Gymn.-raum | mit Kirsten |
| | 11.00 – 12.00 | Pilates für Anfänger | Gymn.-raum | mit Kirsten |
| | 16.45 – 17.45 | Rückenfit | Sporthalle | mit Brigitte |
| Mittwoch | 19.00 – 20.00 | Rückenfit | Sporthalle | mit Brigitte |
| Donnerstag: | 10.30 – 11.30 | stretch & relax | Gymn.-raum | Kirsten |
| | 18.00 – 19.00 | Bauch-Beine-Po | Sporthalle | mit Julia |

Woche vom 19. August – 25. 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 |
| Mittwoch | 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 |

Woche vom 26. August – 01. September

| | | | | |
|-------------|---------------|-----------------------|------------|----------------|
| Montag: | 9.00 – 10.00 | Walking/Nordicwalking | | mit Kirsten |
| | 10.00 – 11.00 | Powerfit | Gymn.-raum | mit Kirsten |
| | 11.00 – 12.00 | Pilates für Anfänger | Gymn.-raum | mit Kirsten |
| | 16.45 – 17.45 | Rückenfit | Sporthalle | mit Brigitte |
| Mittwoch | 10:30 – 11:30 | fetzig-fit-forever | Gymn.-raum | mit Kirsten |
| | 17.45 – 19:00 | T-Bo | Gymn.-raum | mit Christiane |
| | 19.00 – 20.00 | Rückenfit | Sporthalle | mit Brigitte |
| Donnerstag: | 10.30 – 11.30 | stretch & relax | Gymn.-raum | mit Kirsten |

Woche vom 02. September – 8. September

| | | | | |
|-------------|---------------|-----------------------|------------|----------------|
| Montag: | 9.00 – 10.00 | Walking/Nordicwalking | | mit Kirsten |
| | 9.30 – 10.30 | Fit ab 60 SIE+ER | Sporthalle | mit Silvia |
| | 10.30 – 11.30 | „VIA“ Vital im Alter | Sporthalle | mit Silvia |
| | 10.00 – 11.00 | Powerfit | Gymn.-raum | mit Kirsten |
| | 11.00 – 12.00 | Pilates für Anfänger | Gymn.-raum | mit Kirsten |
| | 15.30 – 16.30 | Stuhlgymnastik | Sporthalle | mit Silvia |
| | 16.45 – 17.45 | Rückenfit | Sporthalle | mit Brigitte |
| | 18.45 – 19.45 | Krafttraining | Gymn.-raum | mit Christiane |
| | 20.00 – 21.30 | Bauch-Beine-Po | Sporthalle | mit Christiane |
| Mittwoch | 10.30 – 11:30 | fetzig-fit-forever | Gymn.-raum | mit Kirsten |
| | 17.45 – 19:00 | T-Bo | Gymn.-raum | mit Christiane |
| | 20.00 – 21:30 | Bauch-Beine-Po | Sporthalle | mit Christiane |
| | 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 |
| | 10.30 – 11.30 | stretch & relax | Gymn.-raum | mit Irena |
| | 18.00 – 19.00 | Bauch-Beine-Po | Sporthalle | mit Julia |