

# Fit in den Sommerferien

## Woche vom 31. Juli – 06. August

Montag:	9.00 – 10.00	Step-Aerobic	Gymn.-raum	Mit Kirsten
	10.00 – 11.00	Powerfit	Gymn.-raum	mit Kirsten
	11.00 – 12.00	Faszien/Pilates für Anfänger	Gymn.-raum	mit Kirsten
	16.45 -17.45	Rückenfit	Sporthalle	mit Brigitte
	20.00 – 22.30	Volleyball	Sporthalle	mit Udo
Mittwoch	9.00 – 10.15	Faszien/Pilates	Gymn.-raum	mit Bettina
	18.00 – 19.00	Qi Gong	KiTa Zwergenstübchen Tiroler Str. 7	mit Dagmar
	19.00 – 20.00	Rückenfit	Sporthalle	mit Brigitte
	20.00 – 21.15	Faszien/Faszien/Pilates	Gymn.-raum	mit Bettina
	20.00 – 21.30	Funktionelle Gymnastik	Sporthalle	mit Kathrin
Donnerstag:	10.30 – 11.30	stretch & relax	Gymn.-raum	mit Kirsten
	20.00 – 22.30	Volleyball	Sporthalle	mit Udo

# Fit in den Sommerferien

## Woche vom 07. – 13. August

Montag:	9.00 – 10.00	Step-Aerobic	Gymn.-raum	Mit Kirsten
	10.00 – 11.00	Powerfit	Gymn.-raum	mit Kirsten
	11.00 – 12.00	Faszien/Pilates für Anfänger	Gymn.-raum	mit Kirsten
	16.45 -17.45	Rückenfit	Sporthalle	mit Brigitte
	20.00 – 22.30	Volleyball	Sporthalle	mit Udo
Mittwoch	19.00 – 20.00	Rückenfit	Sporthalle	mit Brigitte
	18.00 – 19.00	Qi Gong	KiTa Zwergenstübchen Tiroler Str. 7	mit Dagmar
	20.00 – 21.30	Funktionelle Gymnastik	Sporthalle	mit Kathrin
Donnerstag:	10.30 – 11.30	stretch & relax	Gymn.-raum	mit Kirsten
	20.00 – 22.30	Volleyball	Sporthalle	mit Udo

# Fit in den Sommerferien

## Woche vom 14. – 20. August

Montag:	16.45 -17.45	Rückenfit	Sporthalle	mit Brigitte
	20.00 – 22.30	Volleyball	Sporthalle	mit Udo
Mittwoch	19.00 – 20.00	Rückenfit	Sporthalle	mit Brigitte
	18.00 – 19.00	Qi Gong	KiTa Zwergenstübchen Tiroler Str. 7	mit Dagmar
	20.00 – 21.30	Funktionelle Gymnastik	Sporthalle	mit Kathrin
Donnerstag:	20.00 – 22.30	Volleyball	Sporthalle	mit Udo

# Fit in den Sommerferien

## Woche vom 21. – 27. August

Montag:	16.45 -17.45	Rückenfit	Sporthalle	mit Brigitte
	18.00 – 19.00	Zirkeltraining/Tabata Bitte Matte und Handtuch mitbringen!	Sportplatz	mit Christiane
	19.00 – 20.00	Zirkeltraining/Tabata Bitte Matte und Handtuch mitbringen!	Sportplatz	mit Christiane
	20.00 – 22.30	Volleyball	Sporthalle	mit Udo
Mittwoch	9.00 – 10.15	Faszien/Pilates	Gymn.-raum	mit Bettina
	17.45 – 19.00	Kettle Belt bitte eigene Kettle Belts mitbringen	Gymn.-raum	mit Christiane
	18.00 – 19.00	Qi Gong	KiTa Zwergenstübchen Tiroler Str. 7	mit Dagmar
	19.00 – 20.00	Rückenfit	Sporthalle	mit Brigitte
	20.00 – 21.15	Faszien/Pilates	Gymn.-raum	mit Bettina
	20.00 – 21.30	Funktionelle Gymnastik	Sporthalle	mit Kathrin
Donnerstag:	20.00 – 22.30	Volleyball	Sporthalle	mit Udo

# Fit in den Sommerferien

## Woche vom 28. August – 03. September

Montag:	16.45 -17.45	Rückenfit	Sporthalle	mit Brigitte
	18.00 – 19.00	Zirkeltraining/Tabata Matte und Handtuch bitte mirbringen!	Sportplatz	mit Christiane
	19.00 – 20.00	Zirkeltraining/Tabata Matte und Handtuch bitte mirbringen!	Sportplatz	mit Christiane
	20.00 – 22.30	Volleyball	Sporthalle	mit Udo
Mittwoch	9.00 – 10:15	Faszien/Pilates	Gymn.-raum	mit Bettina
	17.45 – 19.00	Kettle Belt bitte eigene Kettle Belts mitbringen	Gymn.-raum	mit Christiane
	18.00 – 19.00	Qi Gong	KiTa Zwergenstübchen Tiroler Str. 7	mit Dagmar
	20.00 – 21.15	Faszien/Pilates	Gymn.-raum	mit Bettina
	19.00 – 20.00	Rückenfit	Sporthalle	mit Brigitte
	20.00 – 21.30	Funktionelle Gymnastik	Sporthalle	mit Kathrin
Donnerstag:	20.00 – 22.30	Volleyball	Sporthalle	mit Udo

# Fit in den Sommerferien

## Woche vom 04. – 10. September

Montag:	9.00 – 10.00	Step-Aerobic	Gymn.-raum	Mit Kirsten
	10.00 – 11.00	Powerfit	Gymn.-raum	mit Kirsten
	11.00 – 12.00	Faszien/Pilates für Anfänger	Gymn.-raum	mit Kirsten
	16.45 -17.45	Rückenfit	Sporthalle	mit Brigitte
	18.00 – 19.00	Zirkeltraining/Tabata Matte und Handtuch bitte mirbringen!	Sportplatz	mit Christiane
	19.00 – 20.00	Zirkeltraining/Tabata Matte und Handtuch bitte mirbringen!	Sportplatz	mit Christiane
	20.00 – 22.30	Volleyball	Sporthalle	mit Udo
Mittwoch	9.00 – 10.15	Faszien/Pilates	Gymn.-raum	mit Bettina
	17.45 – 19.00	Kettle Belt bitte eigene Kettle Belts mitbringen	Gymn.-raum	mit Christiane
	18.00 – 19.00	Qi Gong	KiTa Zwergenstübchen Tiroler Str. 7	mit Dagmar
	19.00 – 20.00	Rückenfit	Sporthalle	mit Brigitte
	20.00 – 21.15	Faszien/Pilates	Gymn.-raum	mit Bettina
	20.00 – 21.30	Funktionelle Gymnastik	Sporthalle	mit Kathrin
Donnerstag:	10.30 – 11.30	stretch & relax	Gymn.-raum	mit Kirsten
	18.00 – 19.00	Bauch-Beine-Po	Sporthalle	mit Julia
	20.00 – 22.30	Volleyball	Sporthalle	mit Udo