

Fit in den Sommerferien

Woche vom 29. Juli – 04. 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	18.00 – 19.00	Qi Gong	KiTa Zwergenstübchen Tiroler Str. 7	mit Dagmar
	19.00 – 20.00	Rückenfit	Sporthalle	mit Brigitte
	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 05. – 11. 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
	18.00-19.00	Zirkeltraining	Sportplatz	mit Christiane
	19.15-20.15	Zirkeltraining	Sportplatz	mit Christiane
	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
	18.00 – 19.00	Kettle Bell bitte eigene Kettle Bells mitbringen	Sportplatz	mit Christiane
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 12. – 18. 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
	18.00-19.00	Zirkeltraining	Sportplatz	mit Christiane
	19.15-20.15	Zirkeltraining	Sportplatz	mit Christiane
	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
	18.00 – 19.00	Kettle Bell bitte eigene Kettle Bells mitbringen	Sportplatz	mit Christiane
	20.00 – 21.30	Funktionelle Gymnastik	Sporthalle	mit Kathrin
Donnerstag:	20.00 – 22.30	Volleyball	Sporthalle	mit Udo

Fit in den Sommerferien

Woche vom 19. – 25. 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
	18.00-19.00	Zirkeltraining	Sportplatz	mit Christiane
	19.15-20.15	Zirkeltraining	Sportplatz	mit Christiane
	20.00 – 22.30	Volleyball	Sporthalle	mit Udo
Mittwoch	17.45 – 19.00	T-Bo	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 – 21.30	Funktionelle Gymnastik	Sporthalle	mit Kathrin
Donnerstag:	20.00 – 22.30	Volleyball	Sporthalle	mit Udo

Fit in den Sommerferien

Woche vom 26. August – 01. September

Montag:	16.45 -17.45	Rückenfit	Sporthalle	mit Brigitte
	18.45 – 19.45	Krafttraining	Gymn.-raum	mit Christiane
	20.00 – 21.45	Bauch-Beine-Po	Sporthalle	mit Christiane
Mittwoch	9.00 – 10:15	Faszien/Pilates	Gymn.-raum	mit Bettina
	17.45 – 19.00	T-Bo	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 – 21.30	Funktionelle Gymnastik	Sporthalle	mit Kathrin
Donnerstag:	20.00 – 22.30	Volleyball	Sporthalle	mit Udo

Fit in den Sommerferien

Woche vom 02. – 08. 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
	18.45 – 19.45	Krafttraining	Gymn.-raum	mit Christiane
	20.00 – 21.45	Bauch-Beine-Po	Sporthalle	mit Christiane
Mittwoch	9.00 – 10.15	Faszien/Pilates	Gymn.-raum	mit Bettina
	17.45 – 19.00	T-Bo	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
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