

Fit in den Sommerferien

Woche vom 04. August – 08. August

Montag:	10.30 – 11.30	Fit im Alter SIE+ER	Sporthalle	Mit Silvia
	14.30 – 15.30	Stuhlgymnastik	Sporthalle	Mit Silvia
	16.45 -17.45	Rückenfit	Sporthalle	mit Brigitte
	18.00 – 19.00	Zirkeltraining (bitte Matte mitbringen)	Sportplatz	mit Christiane
	19.15 – 20.15	Zirkeltraining (bitte Matte mitbringen)	Sportplatz	mit Christiane
	20.00 – 22.30	Volleyball	Sporthalle	mit Udo
Dienstag	18.00 – 20.00	Tischtennis Freizeit	Sporthalle	mit Markus
Mittwoch	18.00 – 19.00	Qi Gong	KiTa Zwergenstübchen Tiroler Str. 7	mit Dagmar
	18.00 – 19.00	Kettle-Bell (bitte Matte und Kettle-Bell mitbringen)	Sportplatz	mit Christiane
	19.00 – 20.00	Rückenfit	Sporthalle	mit Brigitte
	19.00 – 20.00	Beckenbodentraining		
	20.00 – 21.30	Funktionelle Gymnastik	Sporthalle	mit Kathrin
Donnerstag:	20.00 – 22.30	Volleyball	Sporthalle	mit Udo

Fit in den Sommerferien

Woche vom 11. – 15. August

Montag:	9.00 – 10.00	Step-Aerobic	Gymn.-raum	Mit Kirsten
	10.30 – 11.30	Fit im Alter SIE+ER	Sporthalle	Mit Silvia
	10.00 – 11.00	Powerfit	Gymn.-raum	mit Kirsten
	11.00 – 12.00	Faszien/Pilates für Anfänger	Gymn.-raum	mit Kirsten
	14.30 – 15.30	Stuhlgymnastik	Sporthalle	Mit Silvia
	16.45 -17.45	Rückenfit	Sporthalle	mit Brigitte
	18.00 – 19.00	Zirkeltraining (bitte Matte mitbringen)	Sportplatz	mit Christiane
	19.15 – 20.15	Zirkeltraining (bitte Matte mitbringen)	Sportplatz	mit Christiane
	20.00 – 22.30	Volleyball	Sporthalle	mit Udo
Dienstag	18.00 – 20.00	Tischtennis Freizeit	Sporthalle	mit Markus
Mittwoch	19.00 – 20.00	Rückenfit	Sporthalle	mit Brigitte
	18.00 – 19.00	Kettle-Bell (bitte Matte und Kettle-Bell mitbringen)	Sportplatz	mit Christiane
	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 18. – 22. August

Montag:	9.00 – 10.00	Step-Aerobic	Gymn.-raum	mit Kirsten
	10.30 – 11.30	Fit im Alter SIE+ER	Sporthalle	mit Mit Silvia
	10.00 – 11.00	Powerfit	Gymn.-raum	mit Kirsten
	11.00 – 12.00	Faszien/Pilates für Anfänger	Gymn.-raum	mit Kirsten
	14.30 – 15.30	Stuhlgymnastik	Sporthalle	mit Silvia
	16.45 -17.45	Rückenfit	Sporthalle	mit Brigitte
	18.00 – 19.00	Zirkeltraining (bitte Matte mitbringen)	Sportplatz	mit Christiane
	19.15 – 20.15	Zirkeltraining (bitte Matte mitbringen)	Sportplatz	mit Christiane
	20.00 – 22.30	Volleyball	Sporthalle	mit Udo
Dienstag	18.00 – 20.00	Tischtennis Freizeit	Sporthalle	mit Markus
Mittwoch	9.00 – 10.15	Faszien/Pilates	Gymn.-raum	mit Bettina
	19.00 – 20.00	Rückenfit	Sporthalle	mit Brigitte
	18.00 – 19.00	Kettle-Bell (bitte Matte und Kettle-Bell mitbringen)	Sportplatz	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
	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 Kerstin
	20.00 – 22.30	Volleyball	Sporthalle	mit Udo

Fit in den Sommerferien

Woche vom 25. – 29. August

Montag:	9.00 – 10.00	Step-Aerobic	Gymn.-raum	mit Kirsten
	10.30 – 11.30	Fit im Alter SIE+ER	Sporthalle	mit Silvia
	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 – 21.15	Bauch-Beine-Po	Sporthalle	mit Christiane
Dienstag	18.00 – 20.00	Tischtennis Freizeit	Sporthalle	mit Markus
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 – 21.15	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 Kerstin
	20.00 – 22.30	Volleyball	Sporthalle	mit Udo

Fit in den Sommerferien

Woche vom 01. September – 05. September

Montag:	9.00 – 10.00	Step-Aerobic	Gymn.-raum	mit Kirsten
	10.30 – 11.30	Fit im Alter SIE+ER	Sporthalle	mit Silvia
	10.00 – 11.00	Powerfit	Gymn.-raum	mit Kirsten
	11.00 – 12.00	Faszien/Pilates für Anfänger	Gymn.-raum	mit Kirsten
	14.30 – 15.30	Stuhlgymnastik	Sporthalle	Mit Silvia
	16.45 -17.45	Rückenfit	Sporthalle	mit Brigitte
	18.45 – 19.45	Krafttraining	Gymn.-raum	mit Christiane
	20.00 – 21.15	Bauch-Beine-Po	Sporthalle	mit Christiane
Dienstag	18.00 – 20.00	Tischtennis Freizeit	Sporthalle	mit Markus
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 – 21.15	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 Kerstin
	20.00 – 22.30	Volleyball	Sporthalle	mit Udo

Fit in den Sommerferien

Woche vom 08. – 12. September

Montag:	9.00 – 10.00	Step-Aerobic	Gymn.-raum	Mit Kirsten
	10.30 – 11.30	Fit im Alter SIE+ER	Sporthalle	Mit Silvia
	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 – 21.15	Bauch-Beine-Po	Sporthalle	mit Christiane
Dienstag	18.00 – 20.00	Tischtennis Freizeit	Sporthalle	mit Markus
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 – 21.15	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 Kerstin
	20.00 – 22.30	Volleyball	Sporthalle	mit Udo