



Fitnessplan ab Januar 2023



| <u>MONTAG</u> | <u>DIENSTAG</u> | <u>MITTWOCH</u> | <u>DONNERSTAG</u> | <u>FREITAG</u> |
|---|---------------------------------|---|--|---|
| Fit in die Woche I 9.00-10.00 (nur gerade Kalenderwochen) | | Bodyforming 9.00 - 10.00 | Seniorengymnastik 9.30-10.30 | |
| Fit in die Woche II 10.00 - 11.00 (nur gerade Kalenderwochen) | | Wirbelsäulengymnastik 10.00 - 11.00 | | Ballett f. Erwachs. 13.30 - 14.30 |
| | | | | |
| | Lauftreff 17.45-19.15 | Rücken SM-System 18.00 - 19.00 | YOGA 17.00-18.30 | <u>SONNTAG</u> |
| Rückengymnastik 18.00-19.00 | | Pilates (Grundschule) 18.00-19.30 | | Functional Train. 18.30 - 20.00 |
| ZUMBA 19.00 - 20.00 | | Rücken-Fit 19.30 - 20.30 !! | Fitness Mix 19.00-20.00 | |
| Body Basics NEU! 20.00 - 21.00 | | Power-Fitness 20.30 - 21.30 !! | Soft-Fitness 20.00-21.00 | |