



Fitnessplan während der Corona-Zeit ab 10.8.2020



MONTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Fit in die Woche I 9.00-10.00	Bodyforming 9.00 – 10.00 Uhr	Seniorengymnastik 10.30-11.30			
Fit in die Woche II 10.00 – 11.00	Wirbelsäulengymnastik 10.00 – 11.00				
Ballett für Erwachsene 11.00 – 12.00				Functional Training 11.00-12.30	
Rückengymnastik 18.00-19.00	Rücken SM-System 18.00-19.00	YOGA Turnhalle Almtweg 17.00-18.30			
Lets jump 19.00-20.00	Pilates Außenbereich Turnhalle Almtweg 18.00-19.30		Deutsches Sportabzeichen Sportplatz am Almtweg 17.00-18.30		
Lauftreff 19.00 – 20.30	Rücken-Fit 19.00-20.00	Fitness Mix 19.00-20.00			
Bauch-Beine-Po 20.00 – 21.00	Hantel-Training 20.00 – 21.00	Fitness Mix easy 20.00-21.00			

Stand August 2020