



## aktueller Fitnessplan ab Juni 2021



MONTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>Fit in die Woche I</b> 9.00-10.00 (nur gerade Kalenderwochen)	<b>Bodyforming</b> 9.00 – 10.00	<b>Seniorengymnastik</b> 10.30-11.30			
<b>Fit in die Woche II</b> 10.00 – 11.00 (nur gerade Kalenderwochen)	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> 10.00 – 11.00				
<b>Ballett für Erwachsene ab 8/2021</b> 11.00 – 12.00					
<b>Lauftreff</b> 17.45 – 19.15	<b>Rücken SM-System</b> 18.00 – 19.00	<b>YOGA</b> 17.00-18.30 (22.7.21 entfällt)			
<b>Rückengymnastik</b> 18.00-19.00	<b>Pilates</b> 18.00-19.30		<b>Deutsches Sportabzeichen</b> Sportplatz am Almtweg 17.00-18.30		
<b>ZUMBA</b> 19.00 – 20.00 ab 5.07. (Sommerferien)	<b>Rückengymnastik</b> 19.00 – 20.00	<b>Fitness Mix</b> 19.00-20.00			
<b>Bauch-Beine-Po</b> 20.00 – 21.00	<b>Bauch-Beine-Po / Kraftraining</b> 20.00-21.00	<b>Soft-Fitness</b> 20.00-21.00			Stand Juni 2021