



aktueller Fitnessplan ab November 2021



<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 10.30-11.30	
Fit in die Woche II 10.00 – 11.00 (nur gerade Kalenderwochen)		Wirbelsäulengymnastik 10.00 – 11.00		
Rückengymnastik 18.00-19.00	Lauftreff 17.45-19.15	Rücken SM-System 18.00 – 19.00	YOGA 17.00-18.30	<u>SONNTAG</u>
		Pilates (Grundschule) 18.00-19.30		Functional Train. 17.30-19.00
ZUMBA 19.00 – 20.00		Rücken-Fit 19.00 – 20.00	Fitness Mix 19.00-20.00	
Bauch-Beine-Po 20.00 – 21.00		Power-Fitness 20.00-21.00	Soft-Fitness 20.00-21.00	