



aktueller Fitnessplan ab September 2021



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
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		
Ballett für Erwachsene entfällt b.a.w.				
Lauftreff 17.45 – 19.15 entfällt b.a.w.		Rücken SM-System 18.00 – 19.00	YOGA 17.00-18.30	
Rückengymnastik 18.00-19.00		Pilates 18.00-19.30		Deutsches Sportabzeichen Sportplatz am Almtweg 17.00-18.30
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	