



Fitness-Sommerkursplan TuS Appen

4. Juli – 24. Juli 2022

Der Lauftreff findet dienstags in den gesamten Ferien (4.07. – 14.08.22) statt.

Vom 25.07. bis 14.08.2022 finden keine Fitness-Kurse statt.

**Für TuS Mitglieder, die den Fitness-Beitrag zahlen, sind die Kurse kostenlos.
Gäste zahlen 5,00 €/ Stunde.**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Fr	Sa	Sonntag
9 – 10 Uhr Fit in die Woche (nur 11.07.22)		9 – 10 Uhr Bodyforming				
10 – 11 Uhr Fit in die Woche (nur 11.07.22)		10 – 11 Uhr Wirbelsäulen- gymnastik				
18 – 19 Uhr Rücken	17.45-19.15 Uhr Lauftreff Sportplatz	18 – 19 Uhr Stabil Mobil- System				17.30-19 Uhr Functional Training
19 – 20 Uhr Bollyx		18 – 19.30 Uhr Pilates Schule	19.00- 20.00 Deepwork (7./14.07.22)			
20 – 21 Uhr Let's Jump / Intervall (4./11.07.22)		19 – 20 Uhr Rücken (6./13.07.22)	20.00- 21.00 Trommeln und mehr (7./14.07.22)			
		20 – 21 Uhr Let's jump/ Intervall (6./13.07.22)				