

Fitness-Sommerkursplan TuS Appen
30. Juli – 19. August 2018



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

Montag	Di	Mittwoch	Donnerstag	Fr	Samstag	So
9.00-10.00 Fit in die Woche			10.30- 11.30 Seniorengymn.		!!Outdoor !! 11.00- 12.30 Functional Fit Camp	
ab 6.8.18 18.30 – 20.00 Pilates		18.00- 19.00 SM- System				18.30-20.00 Kickboxen- Selbstverteidigung Mädchen/Frauen ab 12 Jahren
		19.00- 20.00 Rücken und Stretching	ab 9.8.18 19.00- 20.00 Intervall - Kurz und knackig			
20.00 Schlingen und Stepp		20.00-21.00 Hantel- Training	20.00- 21.00 Happy Drums			

In den Sommerferien durchgehend Lauftreff montags, um 19.00 Uhr!