

Fit in den Sommerferien 2018

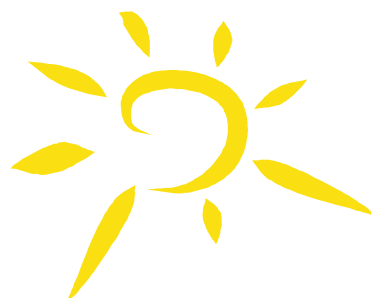


Woche vom 30. Juli – 05. August

| | | | | |
|-------------|---------------|-----------------------|------------|---------------|
| Montag: | 9.00 – 10.00 | Walking/Nordicwalking | | mit Kirsten |
| | 9.30 – 10.30 | Fit ab 60 SIE+ER | Sporthalle | mit Silvia |
| | 10.30 – 11.30 | „VIA“ Vital im Alter | Sporthalle | mit Silvia |
| | 10.00 – 11.00 | Powerfit | Gymn.-raum | mit Kirsten |
| | 11.00 – 12.00 | Pilates für Anfänger | Gymn.-raum | mit Kirsten |
| | 15.30 – 16.30 | Stuhlgymnastik | Sporthalle | mit Silvia |
| | 19.45 – 21.00 | Fitmix | Gymn.-raum | mit Katharina |
| Mittwoch | 10.30 – 11:30 | fetzig-fit-forever | Gymn.-raum | mit Kirsten |
| | 19.00 – 20.00 | Beckenbodentraining | Gymn.-raum | mit Silvia |
| Donnerstag: | 10.00 – 11.00 | Beckenbodentraining | Sporthalle | mit Silvia |
| | 10.30 – 11.30 | stretch & relax | Gymn.-raum | mit Kirsten |
| | 14.00 – 15.00 | richtig fit ab 50 | Sporthalle | mit Silvia |
| | 17.30 – 19.00 | Bauch-Beine-Po | Sporthalle | mit Sonja |

Woche vom 06. August – 12. August


| | | | | |
|-------------|---------------|----------------------|------------|---------------|
| Montag: | 9.30 – 10.30 | Fit ab 60 SIE+ER | Sporthalle | mit Silvia |
| | 10.30 – 11.30 | „VIA“ Vital im Alter | Sporthalle | mit Silvia |
| | 15.30 – 16.30 | Stuhlgymnastik | Sporthalle | mit Silvia |
| | 19.45 – 21.00 | Fitmix | Gymn.-raum | mit Katharina |
| Mittwoch | 19.00 – 20.00 | Rückenfit | Sporthalle | mit Brigitte |
| | 19.00 – 20.00 | Beckenbodentraining | Gymn.-raum | mit Silvia |
| Donnerstag: | 10.00 – 11.00 | Beckenbodentraining | Sporthalle | mit Silvia |
| | 10.30 – 11.30 | stretch & relax | Gymn.-raum | mit Kirsten |
| | 14.00 – 15.00 | richtig fit ab 50 | Sporthalle | mit Silvia |
| | 17.30 – 19.00 | Bauch-Beine-Po | Sporthalle | Mit Sonja |



Woche vom 13. August – 19. August

| | | | | |
|-------------|---------------|----------------------|------------|--------------|
| Montag: | 9.30 – 10.30 | Fit ab 60 SIE+ER | Sporthalle | mit Silvia |
| | 10.30 – 11.30 | „VIA“ Vital im Alter | Sporthalle | mit Silvia |
| | 15.30 – 16.30 | Stuhlgymnastik | Sporthalle | mit Silvia |
| | 16.45 – 17.45 | Rückenfit | Sporthalle | mit Brigitte |
| Mittwoch | 19.00 – 20.00 | Rückenfit | Sporthalle | mit Brigitte |
| | 19.00 – 20.00 | Beckenbodentraining | Gymn.-raum | mit Silvia |
| Donnerstag: | 10.00 – 11.00 | Beckenbodentraining | Sporthalle | mit Silvia |
| | 14.00 – 15.00 | richtig fit ab 50 | Sporthalle | mit Silvia |
| | 10.30 – 11.30 | stretch & relax | Gymn.-raum | mit Irena |
| | 17.30 – 19.00 | Bauch-Beine-Po | Sporthalle | mit Sonja |

Woche vom 20. August – 26. August



| | | | | |
|-------------|---------------|-----------------------|------------|---------------|
| Montag: | 9.00 – 10.00 | Walking/Nordicwalking | | mit Kirsten |
| | 10.00 – 11.00 | Powerfit | Gymn.-raum | mit Kirsten |
| | 11.00 – 12.00 | Pilates für Anfänger | Gymn.-raum | mit Kirsten |
| | 16.45 – 17.45 | Rückenfit | Sporthalle | mit Brigitte |
| | 19.45 – 21.00 | Fitmix | Gymn.-raum | mit Katharina |
| Mittwoch | 10.30 – 11.30 | fetzig-fit-forever | Gymn.-raum | mit Kirsten |
| | 19.00 – 20.00 | Rückenfit | Sporthalle | mit Brigitte |
| Donnerstag: | 10.30 – 11.30 | stretch & relax | Gymn.-raum | mit Irena |

Woche vom 27. August – 02. September

| | | | | |
|-------------|---------------|-----------------------|------------|--------------|
| Montag: | 9.00 – 10.00 | Walking/Nordicwalking | | mit Kirsten |
| | 10.00 – 11.00 | Powerfit | Gymn.-raum | mit Kirsten |
| | 11.00 – 12.00 | Pilates für Anfänger | Gymn.-raum | mit Kirsten |
| | 16.45 – 17.45 | Rückenfit | Sporthalle | mit Brigitte |
| Mittwoch | 10:30 – 11:30 | fetzig-fit-forever | Gymn.-raum | mit Kirsten |
| | 19.00 – 20.00 | Rückenfit | Sporthalle | mit Brigitte |
| Donnerstag: | 10.30 – 11.30 | stretch & relax | Gymn.-raum | mit Irena |
| | 17.30 – 19.00 | Bauch-Beine-Po | Sporthalle | mit Sonja |

Woche vom 03. September – 9. September

| | | | | |
|-------------|---------------|-----------------------|------------|--------------|
| Montag: | 9.00 – 10.00 | Walking/Nordicwalking | | mit Kirsten |
| | 9.30 – 10.30 | Fit ab 60 SIE+ER | Sporthalle | mit Silvia |
| | 10.30 – 11.30 | „VIA“ Vital im Alter | Sporthalle | mit Silvia |
| | 10.00 – 11.00 | Powerfit | Gymn.-raum | mit Kirsten |
| | 11.00 – 12.00 | Pilates für Anfänger | Gymn.-raum | mit Kirsten |
| | 15.30 – 16.30 | Stuhlgymnastik | Sporthalle | mit Silvia |
| | 16.45 – 17.45 | Rückenfit | Sporthalle | mit Brigitte |
| Mittwoch | 10.30 – 11:30 | fetzig-fit-forever | Gymn.-raum | mit Kirsten |
| | 19.00 – 20.00 | Rückenfit | Sporthalle | mit Brigitte |
| | 19.00 – 20.00 | Beckenbodentraining | Gymn.-raum | mit Silvia |
| Donnerstag: | 10.00 – 11.00 | Beckenbodentraining | Sporthalle | mit Silvia |
| | 14.00 – 15.00 | richtig fit ab 50 | Sporthalle | mit Silvia |
| | 10.30 – 11.30 | stretch & relax | Gymn.-raum | mit Irena |
| | 17.30 – 19.00 | Bauch-Beine-Po | Sporthalle | mit Sonja |

