

# Fit in den Sommerferien

## Woche vom 01. – 07. 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
	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	19.00 – 20.00	Beckenbodentraining	Gymn.-raum	mit Silvia
	19.00 – 20.00	Rückenfit	Sporthalle	mit Brigitte
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
	20.00 – 22.00	Volleyball	Sporthalle	mit Udo

# Fit in den Sommerferien

## Woche vom 08. – 14. 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
	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	19.00 – 20.00	Beckenbodentraining	Gymn.-raum	mit Silvia
	19.00 – 20.00	Rückenfit	Sporthalle	mit Brigitte
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
	20.00 – 22.00	Volleyball	Sporthalle	mit Udo

# Fit in den Sommerferien

## Woche vom 15. – 21. 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	17.45 – 19.00	T-Bo	Gymn.-raum	mit Christiane
	19.00 – 20.00	Beckenbodentraining	Gymn.-raum	mit Silvia
	19.00 – 20.00	Rückenfit	Sporthalle	mit Brigitte
Donnerstag:	10.00 – 11.00	Beckenbodentraining	Sporthalle	mit Silvia
	14.00 – 15.00	richtig fit ab 50	Sporthalle	mit Silvia
	20.00 – 22.00	Volleyball	Sporthalle	mit Udo
Freitag:	10.30 -11.30	Zirkeltraining	Sportplatz	mit Christiane
	bitte Matte mitbringen. Anmeldung unter 0178 – 176 84 05			

# Fit in den Sommerferien

## Woche vom 22. – 28. 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
	18.45-19.45	Krafttraining	Sporthalle	mit Christiane
	20.00 – 21.15	Bauch-Beine-Po	Sporthalle	mit Christiane
Mittwoch	17.45 – 19.00	T-Bo	Gymn.-raum	mit Christiane
	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
	20.00 – 22.00	Volleyball	Sporthalle	mit Udo
Freitag:	10.30 -11.30	Zirkeltraining	Sportplatz	mit Christiane
	bitte Matte mitbringen. Anmeldung unter 0178 – 176 84 05			

# Fit in den Sommerferien

## Woche vom 29. August – 04. September

Montag:	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
	18.45-19.45	Krafttraining	Sporthalle	mit Christiane
	20.00 – 21.15	Bauch-Beine-Po	Sporthalle	mit Christiane
Mittwoch	9.00 – 10:15	Pilates	Gymn.-raum	mit Bettina
	17.45 – 19.00	T-Bo	Gymn.-raum	mit Christiane
	19.00 – 20.00	Beckenbodentraining	Gymn.-raum	mit Silvia
	19.00 – 20.00	Rückenfit	Sporthalle	mit Brigitte
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
	20.00 – 22.00	Volleyball	Sporthalle	mit Udo
Freitag:	10.30 -11.30	Zirkeltraining	Sportplatz	mit Christiane
	bitte Matte mitbringen. Anmeldung unter 0178 – 176 84 05			

# Fit in den Sommerferien

## Woche vom 05. – 11. September

Montag:	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
	18.45-19.45	Krafttraining	Sporthalle	mit Christiane
	20.00 – 21.15	Bauch-Beine-Po	Sporthalle	mit Christiane
Mittwoch	17.45 – 19.00	T-Bo	Gymn.-raum	mit Christiane
	19.00 – 20.00	Beckenbodentraining	Gymn.-raum	mit Silvia
	19.00 – 20.00	Rückenfit	Sporthalle	mit Brigitte
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
	18.00 – 19.00	Bauch-Beine-Po	Sporthalle	mit Julia
	20.00 – 22.00	Volleyball	Sporthalle	mit Udo