

Ferienprogramm der Abteilung Fitness und Gesundheitssport

1 Ferienwoche (6.-12.7)

Montag:	Wirbelsäulengymnastik (Melitta) Yoga Männer (Elke)	17-18 Uhr 18-19.30 Uhr
Dienstag:	Senioren-gymnastik (Melitta) AufLeben (Jutta H.) Faszien und Pilates (Ulrike K.) Er und Sie Gymnastik I (Petra) Er und Sie Gymnastik II (Petra) Fit Mix (Petra) Yoga Fortgeschrittene (Elke)	9-10 Uhr 15.30-16.30 Uhr 17.45-18.45 Uhr 17.25-18.10 Uhr 18.15-19 Uhr 19-20 Uhr 19.30-21 Uhr
Mittwoch:	Bauch; Beine, Po (Melitta) Fitness 50 + (Melitta) Funktionelle Gymnastik I (Nadja) Funktionelle Gymnastik II (Nadja)	9-10 Uhr 10.15-11.15 Uhr 18-19 Uhr 19-20 Uhr
Donnerstag:	Fitness (Petra) Fit im Alter Funktionelles Fitnessstraining (Erika)	10.15-11.15 Uhr 18-19 Uhr 20-21 Uhr
Freitag:	Yoga Senioren (Elke) Yoga (Elke)	16.30-18 Uhr 18- 19.30 Uhr

2 Ferienwoche (13.-19.7)

Montag:	Wirbelsäulengymnastik (Melitta) N-Walking (Claudia) Yoga Männer (Elke)	17-18 Uhr 18-19 Uhr 18-19.30Uhr
Dienstag:	Senioren-gymnastik (Melitta) AufLeben (Jutta H.) Faszien und Pilates (Ulrike K.) Yoga Fortgeschrittene (Elke)	9-10 Uhr 15.30-16.30 17.45-18.45 19.30-21 Uhr
Mittwoch:	Bauch; Beine, Po (Melitta) Fitness 50 + (Melitta) Walking (Claudia)	9-10 Uhr 10.15-11.15 Uhr 18-19 Uhr
Donnerstag:	Funktionelles Fitnessstraining (Erika)	20-21 Uhr
Freitag:	Yoga Senioren (Elke) Yoga (Elke)	16.30-18 Uhr 18-19.30 Uhr

3. Ferienwoche (20-26.7)

Montag:	Wirbelsäulengymnastik (Melitta)	17-18 Uhr
	N- Walking (Claudia)	18-19 Uhr
	Yoga Männer (Elke)	18-19.30 Uhr
Dienstag:	Seniorengymnastik (Melitta)	9-10 Uhr
	AufLeben (Jutta H.)	15.30-16.30
	Faszien und Pilates (Ulrike K.)	17.45-18.45
	Yoga Fortgeschrittene (Elke)	19.30-21 Uhr
Mittwoch:	Bauch; Beine, Po (Melitta)	9-10 Uhr
	Fitness 50 + (Melitta)	10.15-11.15 Uhr
	Walking (Claudia)	18-19 Uhr
Donnerstag:	Funktionelles Fitnesstraining (Erika)	20-21 Uhr
Freitag:	Yoga Senioren (Elke)	16.30-18 Uhr
	Yoga (Elke)	18-19.30 Uhr

4. Ferienwoche (27.7.-2.8.)

Montag:	Wirbelsäulengymnastik (Melitta)	17-18 Uhr
	N-Walking (Claudia)	18-19 Uhr
	Yoga Männer (Elke)	18-19.30 Uhr
Dienstag:	Seniorengymnastik (Melitta)	9-10 Uhr
	Faszien und Pilates (Ulrike K.)	??
	Yoga Fortgeschrittene (Elke)	19.30-21 Uhr
Mittwoch:	Bauch; Beine, Po (Melitta)	9-10 Uhr
	Fitness 50 + (Melitta)	10.15-11.15 Uhr
	Walking (Claudia)	18-19 Uhr
Donnerstag:	Wirbelsäulengymnastik (Yvonne)	8.45-9.45 Uhr
	Zirkel-Fit (Yvonne)	19-20 Uhr
	Funktionelles Fitnesstraining (Erika)	20-21 Uhr
Freitag:	Yoga Senioren (Elke)	16.30-18 Uhr
	Yoga (Elke)	18-19.30 Uhr

5. Ferienwoche (3.8.-9.8.7)

Montag:	Wirbelsäulengymnastik (Melitta)	17-18 Uhr
	N-Walking (Claudia)	18-19 Uhr
	Yoga Männer (Elke)	18-19.30 Uhr
	Powerfitness (Yvonne)	20.15-21.15 Uhr
Dienstag:	Seniorengymnastik (Melitta)	9-10 Uhr
	AufLeben (Yvonne)	15.30-16.30
	Faszien und Pilates (Ulrike K.)	??
	Yoga Fortgeschrittene (Elke)	19.30-21 Uhr
Mittwoch:	Bauch; Beine, Po (Melitta)	9-10 Uhr
	Fitness 50 + (Melitta)	10.15-11.15 Uhr
	Pilates Anfänger (Renate)	16.10-16.55 Uhr
	Pilates Fortgeschrittene (Renate)	17-17.45 Uhr
	Walking (Claudia)	18-19 Uhr
	Body-Fit (Yvonne)	19.30-20.30 Uhr
Donnerstag:	Wirbelsäulengymnastik (Yvonne)	8.45-9.45 Uhr
	Zirkel-Fit (Yvonne)	19-20 Uhr
	Funktionelles Fitnessstraining (Erika)	20-21 Uhr
Freitag:	Yoga Senioren (Elke)	16.30-18 Uhr
	Yoga (Elke)	18-19.30 Uhr

6. Ferienwoche (10.8.-16.8)

Montag:	Wirbelsäulengymnastik (Melitta)	17-18 Uhr
	N-Walking (Claudia)	18-19 Uhr
	Yoga Männer (Elke)	18-19.30 Uhr
	Powerfitness (Yvonne)	20.15-21.15 Uhr
Dienstag:	Seniorengymnastik (Melitta)	9-10 Uhr
	AufLeben (Yvonne)	15.30-16.30
	Faszien und Pilates (Ulrike K.)	??
	Er und Sie Gymnastik I (Petra)	17.25-18.10 Uhr
	Er und Sie Gymnastik II (Petra)	18.15-19 Uhr
	Fit Mix (Petra)	19-20 Uhr
	Yoga Fortgeschrittene (Elke)	19.30-21 Uhr
Mittwoch:	Bauch; Beine, Po (Melitta)	9-10 Uhr
	Fitness 50 + (Melitta)	10.15-11.15 Uhr
	Pilates Anfänger (Renate)	16.10-16.55 Uhr
	Pilates Fortgeschrittene (Renate)	17-17.45 Uhr
	Walking (Claudia)	18-19 Uhr
	Funktionelle Gymnastik I (Nadja)	18-19 Uhr
	Funktionelle Gymnastik II (Nadja)	19-20 Uhr

Body-Fit (Yvonne)

19.30-20.30 Uhr

Donnerstag: Wirbelsäulengymnastik (Yvonne)
Fit im Alter (Petra)
Zirkel-Fit (Yvonne)
Funktionelles Fitnesstraining (Erika)

8.45-9.45 Uhr
18-19 Uhr
19-20 Uhr
20-21 Uhr

Freitag: Yoga Yoga Senioren (Elke)
Yoga (Elke)

16.30-18 Uhr
18-19.30 Uhr