

# **Fitnessprogramm in den Osterferien 2019**

## **Woche 1 (15. April – 18. April 2019):**

- Mo:** 09.00 – 10.00 Uhr Rückenfit bei Rino im Mehrzwecksaal  
19.00 – 20.00 Uhr Pilates bei Ingrid im Mehrzwecksaal  
20.00 – 21.00 Uhr BBP bei Ingrid im Mehrzwecksaal
- Di:** 09.00 – 09.45 Uhr Soft-Pilates bei Sonja/Heike  
10.00 – 11.00 Uhr Pilates bei Sonja/Heike  
18.30 – 19.50 Uhr Fitness + Koordination bei Rino im Jägersaal  
20.00 – 21.00 Uhr Pilates bei Sonja im Jägersaal
- Mi:** 18.15 – 19.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik bei Rino im Mehrzwecksaal  
19.30 – 20.30 Uhr Pilates für Fortgeschrittene bei Sonja im Jägersaal  
20.30 – 21.30 Uhr Workout bei Sonja im Jägersaal
- Do:** 17.30 – 18.30 Uhr Fitness + Koordination bei Rino im Jägersaal  
20.00 – 21.15 Uhr Zirkeltraining bei Rino in der Turnhalle

## **Woche 2 (22. April – 26. April 2019):**

- Mo:** Ostermontag
- Di:** 09.00 – 09.45 Uhr Soft-Pilates bei Sonja/Heike  
10.00 – 11.00 Uhr Pilates bei Sonja/Heike  
18.30 – 19.50 Uhr Fitness + Koordination bei Rino im Jägersaal  
20.00 – 21.00 Uhr Pilates bei Sonja im Jägersaal
- Mi:** 18.15 – 19.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik bei Rino im Mehrzwecksaal  
19.30 – 20.30 Uhr Pilates für Fortgeschrittene bei Sonja im Jägersaal  
20.30 – 21.30 Uhr Workout bei Sonja im Jägersaal
- Do:** 17.30 – 18.30 Uhr Fitness + Koordination bei Rino im Jägersaal  
20.00 – 21.15 Uhr Zirkeltraining bei Rino in der Turnhalle



*Achtung: Es kann zu kurzfristigen Änderungen kommen, die auf der Homepage veröffentlicht werden oder als Aushang an der Eingangstür!*

# **Fitnessprogramm in den Osterferien 2019**

## **Woche 1 (15. April – 18. April 2019):**

- Mo:** 09.00 – 10.00 Uhr Rückenfit bei Rino im Mehrzwecksaal  
19.00 – 20.00 Uhr Pilates bei Ingrid im Mehrzwecksaal  
20.00 – 21.00 Uhr BBP bei Ingrid im Mehrzwecksaal
- Di:** 09.00 – 09.45 Uhr Soft-Pilates bei Sonja/Heike  
10.00 – 11.00 Uhr Pilates bei Sonja/Heike  
18.30 – 19.50 Uhr Fitness + Koordination bei Rino im Jägersaal  
20.00 – 21.00 Uhr Pilates bei Sonja im Jägersaal
- Mi:** 18.15 – 19.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik bei Rino im Mehrzwecksaal  
19.30 – 20.30 Uhr Pilates für Fortgeschrittene bei Sonja im Jägersaal  
20.30 – 21.30 Uhr Workout bei Sonja im Jägersaal
- Do:** 17.30 – 18.30 Uhr Fitness + Koordination bei Rino im Jägersaal  
20.00 – 21.15 Uhr Zirkeltraining bei Rino in der Turnhalle

## **Woche 2 (22. April – 26. April 2019):**

- Mo:** Ostermontag
- Di:** 09.00 – 09.45 Uhr Soft-Pilates bei Sonja/Heike  
10.00 – 11.00 Uhr Pilates bei Sonja/Heike  
18.30 – 19.50 Uhr Fitness + Koordination bei Rino im Jägersaal  
20.00 – 21.00 Uhr Pilates bei Sonja im Jägersaal
- Mi:** 18.15 – 19.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik bei Rino im Mehrzwecksaal  
19.30 – 20.30 Uhr Pilates für Fortgeschrittene bei Sonja im Jägersaal  
20.30 – 21.30 Uhr Workout bei Sonja im Jägersaal
- Do:** 17.30 – 18.30 Uhr Fitness + Koordination bei Rino im Jägersaal  
20.00 – 21.15 Uhr Zirkeltraining bei Rino in der Turnhalle



*Achtung: Es kann zu kurzfristigen Änderungen kommen, die auf der Homepage veröffentlicht werden oder als Aushang an der Eingangstür!*

