

Fitnessprogramm in den Sommerferien vom 01. Juli – 09. August 2019



Woche 1 (01. Juli – 05. Juli 2019):

- Mo:** 09.00 – 10.00 Uhr Rückenfit bei Rino im MZS (Mehrzwecksaal)
19.00 – 19.55 Uhr Pilates bei Ingrid im MZS
20.00 – 21.00 Uhr Bodystyling BBP bei Ingrid im MZS
- Di:** 18.30 – 19.50 Uhr Fitness + Koordination bei Rino im JS
20.00 – 21.00 Uhr Ballerina Workout bei Heike im MZS
- Mi:** 18.15 – 19.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik bei Rino im MZS
19.30 – 20.30 Uhr Pilates bei Heike im JS
20.30 – 21.30 Uhr Bodystyling BBP bei Heike im JS
- Do:** 10.00 – 10.45 Uhr Seniorengymnastik 70+ bei Rosi im MZS
17.30 – 18.30 Uhr Fitness und Koordination bei Rino im JS
20.00 – 21.15 Uhr Zirkeltraining bei Rino in der Turnhalle

Woche 2 (08. Juli – 12. Juli 2019):

- Mo:** 09.00 – 10.00 Uhr Rückenfit bei Rino im MZS
19.00 – 19.55 Uhr Pilates bei Ingrid im MZS
20.00 – 21.00 Uhr Bodystyling BBP bei Ingrid im MZS
- Di:** 18.30 – 19.50 Uhr Fitness + Koordination bei Rino im JS
- Mi:** 18.15 – 19.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik bei Rino im MZS
19.30 – 20.30 Uhr Yoga bei Kavita JS
- Do:** 10.00 – 10.45 Uhr Seniorengymnastik 70+ bei Rosi im MZS
17.30 – 18.30 Uhr Fitness und Koordination bei Rino im JS
20.00 – 21.15 Uhr Zirkeltraining bei Rino in der Turnhalle

Woche 3 (15. Juli – 19. Juli 2019):

- Mo:** 09.00 – 10.00 Uhr Rückenfit bei Rino im MZS
- Di:** 18.30 – 19.50 Uhr Fitness + Koordination bei Rino im JS
19.00 – 20.00 Uhr BBP bei Kathrin im MZS
20.00 – 21.00 Uhr Ballerina Workout bei Heike im MZS
- Mi:** 09.00 – 10.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik bei Kathrin im MZS
18.15 – 19.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik bei Rino im MZS
19.30 – 20.30 Uhr Yoga bei Kavita im JS
- Do:** 10.00 – 10.45 Uhr Seniorengymnastik 70+ bei Rosi im MZS
17.30 – 18.30 Uhr Fitness und Koordination bei Rino im JS
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!

Woche 4 (22. Juli – 26. Juli 2019):

- Mo:** 16.30 – 17.30 Uhr Aktiv älter werden bei Kathrin im JS
17.30 – 18.30 Uhr Pilates bei Kathrin im JS
- Di:** 09.00 – 10.00 Uhr Soft-Pilates bei Sonja im JS
10.00 – 11.00 Uhr Pilates bei Sonja im JS
19.00 – 20.00 Uhr BBP bei Kathrin im MZS
20.00 – 21.00 Uhr Ballerina Workout mit Heike im MZS
20.00 – 21.00 Uhr Pilates bei Sonja im JS
- Mi:** 09.00 – 10.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik bei Kathrin im MZS
09.30 – 10.15 Uhr Aktiv bis 100 bei Sonja in der Erlösergemeinde
20.00 – 21.00 Uhr Cardio-Pilates bei Sonja im Jägersaal
- Do:** 08.00 – 09.00 Uhr Cardio-Pilates bei Sonja im JS
10.00 – 10.45 Uhr Seniorengymnastik bei Rosi im MZS
19.30 – 20.30 Uhr Yoga bei Kavita im JS
- Fr:** 09.00 – 10.00 Uhr Fit nach der Schwangerschaft mit Stephi im MZS

Woche 5 (29. Juli – 02. August 2019):

- Mo:** 16.30 – 17.30 Uhr Aktiv älter werden bei Irene im JS
17.30 – 18.30 Uhr Pilates bei Irene im JS
18.30 – 19.30 Uhr Step Aerobic bei Irene im JS
19.00 – 19.55 Uhr Pilates bei Ingrid im MZS
20.00 – 21.00 Uhr BBP bei Ingrid im MZS
- Di:** 09.00 – 10.00 Uhr Soft-Pilates bei Sonja im JS
10.00 – 11.00 Uhr Pilates bei Sonja im JS
19.00 – 20.00 Uhr BBP bei Kathrin im MZS
20.00 – 21.00 Uhr Ballerina Workout mit Heike im MZS
20.00 – 21.00 Uhr Pilates bei Sonja im JS
- Mi:** 09.00 – 10.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik bei Irene im MZS
10.00 – 11.00 Uhr Rund um Fit bei Irene im MZS
09.30 – 10.15 Uhr Aktiv bis 100 bei Sonja in der Erlösergemeinde
20.00 – 21.00 Uhr Cardio-Pilates bei Sonja im JS
- Do:** 08.00 – 09.00 Uhr Cardio-Pilates bei Sonja im JS
10.00 – 10.45 Uhr Seniorengymnastik bei Rosi im MZS
19.30 – 20.30 Uhr Yoga bei Kavita im JS
- Fr:** 09.00 – 10.00 Uhr Fit nach der Schwangerschaft mit Stephi im MZS

Woche 6 (05. August – 09. August 2019):

- Mo:** 16.30 – 17.30 Uhr Aktiv älter werden bei Irene im JS
17.30 – 18.30 Uhr Pilates bei Irene im JS
18.30 – 19.30 Uhr Step Aerobic bei Irene im JS
19.00 – 19.55 Uhr Pilates bei Ingrid im MZS
20.00 – 21.00 Uhr BBP bei Ingrid im MZS
- Di:** 09.00 – 10.00 Uhr Soft-Pilates bei Sonja im JS
10.00 – 11.00 Uhr Pilates bei Sonja im JS
19.00 – 20.00 Uhr BBP bei Kathrin im MZS
20.00 – 21.00 Uhr Ballerina Workout mit Heike im MZS
20.00 – 21.00 Uhr Pilates bei Sonja im JS
- Mi:** 09.00 – 10.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik bei Irene im MZS
10.00 – 11.00 Uhr Rund um Fit bei Irene im MZS
09.30 – 10.15 Uhr Aktiv bis 100 bei Sonja in der Erlösergemeinde
20.00 – 21.00 Uhr Cardio-Pilates bei Sonja im JS
- Do:** 08.00 – 09.00 Uhr Cardio-Pilates bei Sonja im JS
10.00 – 10.45 Uhr Seniorengymnastik bei Rosi im MZS
19.30 – 20.30 Uhr Yoga bei Kavita im JS
- Fr:** 09.00 – 10.00 Uhr Fit nach der Schwangerschaft mit Stephi im MZS