






Sommerferienplan vom 03.07. – 11.08.2017

Fitness für Ältere

Montag	Dienstag		Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00-10:00 „50+“ Frauen, Männer & Paare 1 - 6. Woche			9:00-10:00 Frauengymnastik mit Minusch in Gym I 1. - 6. Woche	9:00 – 10.00 Fit for the day 1. und 2. Woche	
10:00-11:00 Ausdauer und Kraft für Rücken und Bauch A/M/F 1 - 3. und 6. Woche			17:30-18:45 Männer aktiv 1. - 6. Woche		
	19:00-20:00 Step-Choreo M 1. - 3. Woche Aerobic A/M 5. - 6. Woche	19:00 – 20.00 WS – Gymnastik 1. - 2. Woche	18.30 – 19.30 Workout-Mix A/M/F 1. - 6. Woche		18.00 – 19.30 Fitness für Jedermann A/M/F 1. und 5. - 6. Woche
	19.00 – 20.00 Ferien – Body – Workout A/M/F 1. - 6. Woche 	20:00 – 21.00 Flex & Fun A/M/F 1. - 6. Woche	20.00 – 21.00 Workout in Balance A/M/F 1. - 6. Woche	19:30-20:30 Easy Step A/M 1. - 3. Woche	
20.00 – 21.00 Step – Aerobic F/M 4. - 6. Woche					A: Anfänger M: mittleres Niveau F: Fortge- schrittene