







Der Plan gilt vom 25.06 - 05.08

Übungsangebot in den Sommerferien

Fitness für Ältere

Montag		Dienstag		Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00 - 10.00 50+ Frauen, Männer & Paare 1. - 6. Woche		10.30 - 11.30 Fitness und Mental- training 60+ 1. - 6. Woche		9.00 - 10.00 Frauengymnastik 1. - 6. Woche	9.00 - 10.30 Fit for the day A/M/F 2. - 3. Woche	
10.00 - 11.00 Ausdauer und Kraft für Rücken und Bauch A/M/F 1-3. und 6. Woche						
		17.30 - 18.30 Männer aktiv 1.-6. Woche	17.30 - 19.00 4XF Cross- training A/M/F 1.-6. Woche			18.30 - 19.30 Workout - Mix A/M/F 1. - 6. Woche
19.00 - 20.00 Bauch und Rücken meets Pilates A/M/F 1. - 6. Woche		19.00 - 20.00 Step-Choreo M/F 1.-2. Woche	19.00 - 20.00 WS- Gym A/M/F 1.-3. Woche		19.30 - 21.00 4XF Crosstraining A/M/F 1. - 6. Woche	
20.00 - 21.00 Step- Aerobic M/F 3.-5. Woche	20.00 - 21.30 50+ bitte vorher beim ÜL Ort erfragen! 1.-6. Woche	20.00 - 21.15 Flex & Fun A/M/F 4. - 6. Woche	20.00 - 21.00 Workout in Balance 1. - 2. Woche			A: Anfänger M: mittleres Niveau F: Fortgeschrittene

- 1. Woche 25.06 - 01.07
- 2. Woche 02.07 - 08.07
- 3. Woche 09.07 - 15.07

- 4. Woche 16.07 - 22.07
- 5. Woche 23.07 - 29.07
- 6. Woche 30.07 - 05.08