

Der Plan gilt vom 27.12 - 12.01		Übungsangebot in den Weihnachtsferien			Fitness für Ältere
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
9.00 - 10.00 Sitzgymnastik Gym I	9.00 - 10.00 Fit mit Spaß A/M/F entfällt am 02.01.24	9.00 - 10.00 Frauengymnastik A/M/F entfällt am 03.01.24	Fit for the day 9.00 - 10.00 A/M/F entfällt am 28.12		
10.15 - 11.15 Ausdauer und Kraft für Rücken und Bauch A/M/F					
	17.30-18.30 Männer aktiv A/M/F entfällt am 02.01.24		17.45-19.15 4xF Cross-training A/M/F		
	18.00 - 19.00 WSG A/M/F entfällt am 02.01.24	19.00 -20.00 Step&Sweat A/M/F	18.30 - 19.30 Workout - Mix A/M/F		
18.15 - 19.15 Bauch und Rücken fit A/M/F	19.00 - 20.00 WSG A/M/F entfällt am 02.01.24	20.00-21.00 Flex&Fun A/M/F	19.15 - 20.15 Yin Yoga A/M/F entfällt am 27.12 und 03.01		
19.30-20.30 Yoga A/M/F			18.00 - 19.30 4xF Crosstraining A/M/F		
				A: Anfänger M: mittleres Niveau F: Fortgeschrittene	

An allen Feiertagen entfallen die regulären Stunden!