

## Fitness - Übungsangebot im TV Hahn

Montag		Dienstag		Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00 - 10.00 <b>Sitzgymnastik</b> Minusch oder Renate Gym I		9.00 - 10.00 <b>Fit mit Spaß</b> <b>A/M/F</b> mit Henrike in Gym I		9.00 - 10.00 <b>Gymnastik</b> mit Minusch in Gym I	9.00 - 10.00 <b>Fit for the day</b> <b>A/M/F</b> mit Heike in Gym I	
10.15 - 11.15 <b>Ausdauer und Kraft für Rücken und Bauch</b> <b>A/M/F</b> mit Gaby in Gym I						16.45 - 17.45 <b>1xim Monat lt .Aushang</b> <b>Step-Moves</b> <b>M</b> mit Heike in Gym I
		17.30 - 18.30 <b>Männer aktiv</b> mit Doris in Gym I	17.45 - 19.15 <b>4XF Cross-training A/M/F</b> mit Katja Halle 3	18.30 - 19.30 <b>Workout - Mix</b> <b>A/M/F</b> mit Moni in Gym I		18.00 - 19.00 <b>Fitness für Jedermann</b> <b>A/M/F</b> mit Heike in Gym I
18.15 - 19.15 <b>Bauch und Rücken fit</b> <b>A/M/F</b> mit Jutta in Gym I			18.00 - 19.00 <b>WS- Gym</b> <b>A/M/F</b> mit Heike Gym II	19.15 - 20.15 <b>Yin Yoga</b> <b>A/M/F</b> mit Taina in Gym II		
19.30 - 20.30 <b>Yoga</b> <b>A/M/F</b> mit Jutta in Gym I	19.00 - 20:30 <b>50+ Frauen, Männer &amp; Paare</b>	19.00 - 20.00 <b>Step and Sweat A/M/F</b> mit Kathrin Gym I	19.00 - 20.00 <b>WS- Gym</b> mit Heike in Gym II		18.00 - 19.30 <b>4XF Crosstraining</b> <b>A/M/F</b> mit Katja in Gym I oder Halle 2	<b>A: Anfänger</b> <b>M: mittleres Niveau</b> <b>F: Fortgeschrittene</b>
		20.00 - 21.00 <b>Flex &amp; Fun</b> mit Kathrin in Gym I				Fitness für Ältere