

Fitness - Übungsangebot im TV Hahn

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