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** Henrike - Gym I	9.00 - 10.00 **Frauengymnastik** Minusch Gym I	9.00 - 10.00 **Fit for the day** **A/M/F** Heike - Gym I	
10.15 - 11.15 **Ausdauer & Kraft für Rücken & Bauch** **A/M/F** Gaby Gym I				16.45 - 17.45 **1x im Monat lt. Aushang** **Step-Moves M** Heike Gym I
	17.45 - 19.15 **4xF Crosstraining** **A/M/F** Katja Halle 3			18.00 - 19.00 **Fitness für Jedermann** **A/M/F** Heike Gym I
18.15 - 19.15 **Bauch und Rücken fit** **A/M/F** Jutta Gym I	19.00 - 20.00 **Step and Sweat** **A/M/F** Kathrin Gym I	18.00 - 19.00 **WS- Gym** **A/M/F** Heike Gym I	18.30 - 19.30 **Workout - Mix** **A/M/F** Moni Gym I	18.00 - 19.00 **Pilates** Anila Gym II
19.30 - 20.30 **Yoga** **A/M/F** Jutta Gym I	19.00 - 20:30 **Kraft- & Ausdauer-Zirkeltraining** Halle 3	19:00 - 20:30 **50+ Frauen, Männer & Paare** Gym II	20.00 - 21.00 **Flex & Fun** Kathrin Gym I	19.00 - 20.00 **WS- Gym** Heike Gym II
			18.00 - 19.30 **4xF Crosstraining** **A/M/F** Katja Halle 3	**A: Anfänger** **M: mittleres Niveau** **F: Fortgeschrittene** Fitness für Ältere