

## Sommerferienprogramm 2020 – Fit und Gesund

1. Woche:	Montag 21.06.	09:00 Uhr Fit in die Woche 17:30 Uhr Pilates
	Dienstag 22.06.	16:30 Uhr Zumba Gold
	Mittwoch 23.06.	09:00 Uhr Gym Aktiv im Grünen 16:30 Uhr Outdoor Lauf&Workout 17:45 Uhr Outdoor Lauf&Workout
	Donnerstag 24.06.	17:30 Uhr Pilates 19:00 Uhr Yoga im Gemeindehaus
	Freitag 25.06.	10:30 Uhr Yoga Halle Sportanlage NEU
2. Woche:	Montag 28.06.	09:00 Uhr Fit in die Woche 17:30 Uhr Pilates
	Mittwoch 30.06.	09:00 Uhr Gym Aktiv im Grünen 16.30 Uhr Outdoor Lauf&Workout 17:45 Uhr Outdoor Lauf&Workout
	Donnerstag 01.07.	17:30 Uhr Pilates 19:00 Uhr Yoga im Gemeindehaus
	Freitag 02.07.	10:30 Uhr Yoga Halle Sportanlage
3. Woche:	Montag 05.07.	09:00 Uhr Fit in die Woche 14:30 Uhr Herzsportgruppe 1 16:00 Uhr Herzsportgruppe 2 17:30 Uhr Pilates 18:45 Uhr StepAerobic 20:00 Uhr Rückenfit
	Dienstag 06.07.	09:00 Uhr Drums Alive & Rückenfit 10:30 Uhr Rückenfit 18:00 Uhr Tabata
	Mittwoch 07.07.	09:00 Uhr Gym Aktiv im Grünen 16:30 Uhr Outdoor Lauf-Workout 17:45 Uhr Outdoor Lauf&Workout 19:00 Uhr Männerfit
	Donnerstag 08.07.	17:30 Uhr Pilates 18:45 Uhr Tabata 19:00 Uhr Yoga im Gemeindehaus
	Freitag 09.07.	10:30 Uhr Yoga Halle Sportanlage

Plan für Halle, draußen und Online, das läuft weiterhin über die Software "Zoom" mit der ID 418-344-6107 . Das Passwort für die jeweiligen Stunden gibt es bei der jeweiligen Trainerin der Online Stunde.

**Schöne Ferien! Euer Fit und Gesund-Team**

4. Woche:	Montag 12.07.	09:00 Uhr Fit in die Woche 14:30 Uhr Herzsportgruppe 1 16:00 Uhr Herzsportgruppe 2 17:30 Uhr Pilates 18:45 Uhr StepAerobic 20:00 Uhr Rückenfit
	Dienstag 13.07.	09:15 Uhr Rückenfit 10:30 Uhr Rückenfit 18:00 Uhr Tabata
	Mittwoch 14.07.	09:00 Uhr Gym Aktiv im Grünen 19:00 Uhr Männerfit
	Donnerstag 15.07.	17:30 Uhr Pilates 18:45 Uhr BBP 19:00 Uhr Yoga im Gemeindehaus
	Freitag 16.07.	10:30 Uhr Yoga Halle Sportanlage
5. Woche:	Montag 19.07.	14:30 Uhr Herzsportgruppe 1 16:00 Uhr Herzsportgruppe 2 17:30 Uhr Pilates 18:45 Uhr Step Aerobic 20:00 Uhr Rückenfit
	Dienstag 20.07.	09:15 Uhr Rückenfit 10:30 Uhr Rückenfit 18:00 Uhr Tabata
	Mittwoch 21.07.	16:30 Uhr Outdoor Lauf&Workout 17:30 Uhr Outdoor Lauf&Workout 19:00 Uhr Männerfit
	Donnerstag 22.07.	17:30 Uhr Pilates 18:45 Uhr BBP 19:00 Uhr Yoga im Gemeindehaus
	Freitag 23.07.	09:00 Uhr Step&Workout
6. Woche:	Montag 26.07.	14:30 Uhr Herzsportgruppe 1 16:00 Uhr Herzsportgruppe 2 17:30 Uhr Pilates 18:45 Uhr Step Aerobic 20:00 Uhr Rückenfit
	Dienstag 27.07.	09:15 Uhr Rückenfit 10:30 Uhr Rückenfit 16:30 Uhr Zumba Gold 18:00 Uhr Tabata
	Mittwoch 28.07.	16:30 Uhr Outdoor Lauf&Workout 17:45 Uhr Outdoor Lauf&Workout 19:00 Uhr Männerfit
	Donnerstag 29.07.	17:30 Uhr Pilates 18:45 Uhr Tabata 19:00 Uhr Yoga im Gemeindehaus
	Freitag 30.07.	09:00 Uhr Step&Workout