

Sommerferienprogramm 2022 – Fit und Gesund

1. Woche:	Montag 04.07.	14:30 Uhr Herzsport 1 16:00 Uhr Herzsport 2 17:30 Uhr Pilates 18.45 Uhr Zumba 19:45 Uhr Rückenfit
	Dienstag 05.07.	9:00 Uhr Drums Alive & Rückenfit 16:00 Uhr Sitzgymnastik in der Schule 18.00 Uhr Tabata
	Mittwoch 06.07.	15.45 Uhr Zumba Kids 17:30 Uhr Outdoor Lauf&Workout 18:30 Uhr Hula Hoop Workout 19:30 Uhr Männerfit
	Donnerstag 07.07.	17:30 Uhr Yoga 18:45 Uhr Tabata
2. Woche:	Montag 11.07.	14:30 Uhr Herzsport 1 16:00 Uhr Herzsport 2 17:30 Uhr Pilates 18:45 Uhr Zumba 19:45 Uhr Rückenfit
	Dienstag 12.07.	09:00 Uhr Rückenfit 16:00 Uhr Sitzgymnastik in der Schule 18:00 Uhr Tabata
	Mittwoch 13.07.	17:30 Uhr Outdoor Lauf&Workout 18:30 Uhr Hula Hoop Workout 19.30 Uhr Männerfit
	Donnerstag 14.07.	17:30 Uhr Yoga 18:45 Uhr BBP
3. Woche:	Montag 18.07.	09:00 Uhr Fit in die Woche 14:30 Uhr Herzsportgruppe 1 16:00 Uhr Herzsportgruppe 2 18:45 Uhr Zumba
	Dienstag 19.07.	09:00 Uhr Rückenfit 16:00 Uhr Sitzgymnastik in der Schule 18:00 Uhr Tabata
	Mittwoch 20.07.	09:00 Uhr Gym Aktiv im Grünen 17:30 Uhr Outdoor Lauf-Workout 18:30 Uhr Hula Hoop Workout 19:30 Uhr Männerfit
	Donnerstag 21.07.	18:45 Uhr BBP

4. Woche:	Montag 25.07.	09:00 Uhr Fit in die Woche 14:30 Uhr Herzsportgruppe 1 16:00 Uhr Herzsportgruppe 2 18:45 Uhr Zumba 20:15 Uhr Rückenfit
	Dienstag 26.07.	16:00 Uhr Sitzgymnastik in der Schule
	Mittwoch 27.07.	09:00 Uhr Gym Aktiv im Grünen 15.45 Uhr Zumba Kids 18:30 Uhr Hula Hoop Workout 19:30 Uhr Männerfit
	Donnerstag 28.07.	17:30 Uhr Yoga 18:45 Uhr BBP
	Freitag 29.07.	9:00 Uhr Workout
5. Woche:	Montag 01.08.	09:00 Uhr Fit in die Woche
	Dienstag 02.08.	16:00 Uhr Sitzgymnastik in der Schule 18:00 Uhr Tabata
	Mittwoch 03.08.	09:00 Uhr Gym Aktiv im Grünen 15:45 Uhr Zumba Kids 17:30 Uhr Outdoor Lauf&Workout 18:30 Uhr Hula Hoop Workout
	Donnerstag 04.08.	17:30 Uhr Yoga
	Freitag 05.08.	09:00 Uhr Workout
6. Woche:	Montag 08.08.	09:00 Uhr Fit in die Woche 14:30 Uhr Herzsportgruppe 1 16:00 Uhr Herzsportgruppe 2 17:30 Uhr Pilates 18:45 Uhr Zumba 19.45 Uhr Rückenfit
	Dienstag 09.08.	09:00 Uhr Rückenfit 16:00 Uhr Sitzgymnastik in der Schule 18:00 Uhr Tabata
	Mittwoch 10.08.	09:00 Uhr Gym Aktiv im Grünen 15:45 Uhr Zumba Kids 17:30 Uhr Outdoor Lauf&Workout 18:30 Uhr Hula Hoop Workout 19:30 Uhr Männerfit
	Donnerstag 11.0.8	17:30 Uhr Yoga 18:45 Uhr BBP

Schöne Ferien wünscht Euer Fit und Gesund-Team