

Sommerferienprogramm 2023 – Fit und Gesund

1. Woche:	Montag 17.07.	9:00 Uhr	Fit in die Woche
		14:30 Uhr	Herzsportgruppe 1
		16:00 Uhr	Herzsportgruppe 2
		17:30 Uhr	Pilates
		18:45 Uhr	Zumba - draußen
Dienstag 18.07.	09:00 Uhr	Rückenfit	
	16:45 Uhr	Zumba Gold	
	18:00 Uhr	Tabata	
Mittwoch 19.07.	9:00 Uhr	GymAktiv im Grünen	
	15:45 Uhr	Zumba Kids	
	17:45 Uhr	Outdoor Lauf & Workout	
	19:00 Uhr	Hula Hoop Workout	
	19:00 Uhr	Fahrradtour Männer Fit	
Donnerstag 20.07.	17:30 Uhr	Yoga	
Freitag 21.07.	9:00 Uhr	Workout	
2. Woche:	Montag 24.07.	9:00 Uhr	Fit in die Woche
		17:30 Uhr	Pilates
		18:45 Uhr	Zumba
		20:00 Uhr	Rückenfit
	Dienstag 25.07.	16:45 Uhr	Zumba Gold
	18:00 Uhr	Tabata	
Mittwoch 26.07.	9:00 Uhr	GymAktiv im Grünen	
	15:45 Uhr	Zumba Kids	
	17:45 Uhr	Outdoor Lauf & Workout	
	19:00 Uhr	Hula Hoop Workout	
	20:00 Uhr	Männer Fit	
Donnerstag 27.07.	17:30 Uhr	Yoga	
Freitag 28.07.		–	
3. Woche:	Montag 31.07.	9:00 Uhr	Fit in die Woche
		18:45 Uhr	Zumba
	Dienstag 01.08.	16:45 Uhr	Zumba Gold
	Mittwoch 02.08.	9:00 Uhr	GymAktiv im Grünen
		20:00 Uhr	Männer Fit
Donnerstag 03.08.	18:45 Uhr	BBP	
Freitag 04.08.		–	
4. Woche:	Montag 07.08.	9:00 Uhr	Fit in die Woche
		14:30 Uhr	Herzsportgruppe 1
		16:00 Uhr	Herzsportgruppe 2
		18:45 Uhr	Zumba
		20:00 Uhr	Rückenfit
Dienstag 08.08.	09:00 Uhr	Drums Alive und Rückenfit	
	16:00 Uhr	Sitzgymnastik (kl. Halle Schule)	
	18:00 Uhr	Tabata	

4. Woche:	Mittwoch 09.08.	9:00 Uhr	GymAktiv im Grünen
		15:45 Uhr	Zumba Kids
		17:45 Uhr	Outdoor Lauf & Workout
	19:00 Uhr	Hula Hoop Workout	
	20:00 Uhr	Männer Fit	
Donnerstag 10.08.	17:30 Uhr	Yoga	
	18:45 Uhr	BBP	
Freitag 11.08.	9:00 Uhr	Workout	
5. Woche:	Montag 14.08.	9:00 Uhr	Fit in die Woche
		14:30 Uhr	Herzsportgruppe 1
		16:00 Uhr	Herzsportgruppe 2
		17:30 Uhr	Pilates
		18:45 Uhr	Zumba
	20:00 Uhr	Rückenfit	
Dienstag 15.08.	09:00 Uhr	Rückenfit	
	16:00 Uhr	Sitzgymnastik (kl. Halle Schule)	
	18:00 Uhr	Tabata	
Mittwoch 16.08.	9:00 Uhr	GymAktiv im Grünen	
	15:45 Uhr	Zumba Kids	
	17:45 Uhr	Outdoor Lauf & Workout	
	19:00 Uhr	Hula Hoop Workout	
	20:00 Uhr	Männer Fit	
Donnerstag 17.08.	17:30 Uhr	Yoga	
	18:45 Uhr	BBP	
Freitag 18.08.	9:00 Uhr	Workout	
6. Woche:	Montag 21.08.	9:00 Uhr	Fit in die Woche
		14:30 Uhr	Herzsportgruppe 1
		16:00 Uhr	Herzsportgruppe 2
		17:30 Uhr	Pilates
		18:45 Uhr	Zumba
	20:00 Uhr	Rückenfit	
Dienstag 22.08.	09:00 Uhr	Rückenfit	
	16:00 Uhr	Sitzgymnastik (kl. Halle Schule)	
	16:45 Uhr	Zumba Gold	
	18:00 Uhr	Tabata	
Mittwoch 23.08.	9:00 Uhr	GymAktiv im Grünen	
	15:45 Uhr	Zumba Kids	
	17:45 Uhr	Outdoor Lauf & Workout	
	19:00 Uhr	Hula Hoop Workout	
	20:00 Uhr	Männer Fit	
Donnerstag 24.08.	18:45 Uhr	BBP	
Freitag 25.08.	9:00 Uhr	Workout	

Schöne Ferien!
Euer Fit und Gesund Team