

Plan Sommer Ferien 2024 Fit &Vital

Alle Stunden finden in KTV-Vereinsheim statt

1. Woche 22.7.- 28.7.

22.07. Montag:

Rückenfit (Caro)	09:00 - 10:00 Uhr
Yoga Vinyasa (Anna)	18:30 - 20:00 Uhr

23.07. Dienstag:

Easy Workout (Caro)	09:00 - 10:00 Uhr
Fit ab 50 (Martina)	17:15 - 18:15 Uhr
Nordic Walking	18:30 - 19:30 Uhr

25.07. Donnerstag:

Complete Bodyworkout (Caro)	09:00 - 10:00 Uhr
------------------------------------	--------------------------

2. Woche 29.7.- 4.8.

29.07. Montag:

Rückenfit (Caro)	09:00 - 10:00 Uhr
Yoga Vinyasa (Anna)	18:30 - 20:00 Uhr

30.07. Dienstag:

Easy Workout (Caro)	09:00 - 10:00 Uhr
Fit ab 50 (Martina)	17:15 - 18:15 Uhr
Nordic Walking	18:30 - 19:30 Uhr
Flexi -Power (Marianna)	18:00 - 19:00 Uhr

01.08. Donnerstag:

Complete Bodyworkout (Caro)	09:00 - 10:00 Uhr
------------------------------------	--------------------------

02.08. Freitag:

Yoga für alle (Isabel)	17:00 - 18:00 Uhr
-------------------------------	--------------------------

3. Woche 5.8.- 11.8.

05.08. Montag:

Rückenfit (Caro) 09:00 - 10:00 Uhr

Yoga Vinyasa (Anna) 18:30 - 20:00 Uhr

06.08. Dienstag:

Easy Workout (Caro) 09:00 - 10:00 Uhr

Flexi - Power 18.00-19.00 (Marianna)

08.08. Donnerstag:

Complete Bodyworkout (Caro) 09:00 - 10:00 Uhr

09.08. Freitag :

Yoga für alle (Isabel) 17:00 - 18:00 Uhr

4. Woche 12.8.- 18.8.

12.08. Montag:

Rückenfit (Caro) 09:00 - 10:00 Uhr

13.08. Dienstag:

Easy Workout (Caro) 09:00 - 10:00 Uhr

Flexi -Power (Marianna) 18:00 - 19:00 Uhr

15.08. Donnerstag:

Complete Bodyworkout (Caro) 09:00 - 10:00 Uhr

16.08. Freitag :

Yoga für alle (Isabel) 17:00 - 18:00 Uhr

5. Woche 19.8.- 25.08.

19.08. Montag:

Rückenfit (Caro) 09:00 - 10:00 Uhr

Senioren Aktiv (Elena) 18:30 - 19:30 Uhr

20.08. Dienstag:

Easy Workout (Caro) **09:00 - 10:00 Uhr**

Flexi -Power (Marianna) **18:00 - 19:00 Uhr**

22.08. Donnerstag:

Complete Bodyworkout (Caro) **09:00 - 10:00 Uhr**

Rücken Aktiv (Elena) **17:30 - 18:30 Uhr**

23.08. Freitag:

Yoga für alle (Isabel) **17:00 - 18:00 Uhr**

6. Woche 26.8.- 31.08.

26.08. Montag:

Rückenfit (Christiane) **09:00 - 10:00 Uhr**

Senioren Aktiv (Elena) **18:30 - 19:30 Uhr**

Yoga Vinyasa (Anna) **18:30 - 20:00 Uhr**

27.08. Dienstag:

Easy Workout (Christiane) **09:00 - 10:00 Uhr**

Fit ab 50 (Martina) **17:15 - 18:15 Uhr**

Nordic Walking **18:30 - 19:30 Uhr**

Flexi -Power (Marianna) **18:00 - 19:00 Uhr**

29.08. Donnerstag:

Complete Bodyworkout (Christiane) **09:00 - 10:00 Uhr**

Rücken Aktiv (Elena) **17:30 - 18:30 Uhr**