

Ferienplan vom 22.07. bis einschl. 26.08.2021

Donnerstag	09.00 Uhr	Herzsport	Halle 1 / Platz
22.07.2021	09.15 Uhr	Zumba Gold	Halle 2
	10.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 1 / Platz
	17.30 Uhr	Indoor Cycling (begrenzte TN-Zahl!!!)	Halle 2 oben
	18.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 2 / Platz
	18.00 Uhr	Bodystyling	Halle 1
	19.00 Uhr	B-B-P	Halle 1

Freitag	09.00 Uhr	B-B-P	Halle 1 / Platz
23.07.2021	10.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 1 / Platz

Dienstag	09.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 1 / Platz
27.07.2021	09.00 Uhr	Zumba gold	Halle 2
	10.00 Uhr	Herz-Sport	Halle 1 / Platz
	10.00 Uhr	COPD	Halle 2
	10.00 Uhr	offene Yogastunde	Grünfläche E-Haus
	16.30 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 1 / Platz
	18.00 Uhr	Zumba	Halle 2
	17.00 Uhr	B-B-P	Halle 1 / Platz
	18.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 1 / Platz
	19.00 Uhr	Deep-Work	Halle 1 / Platz

Mittwoch	09.00 Uhr	Nordic-Walken	
28.07.2021	10.15 Uhr	Seniorenport / Hocker	Halle 2
	18.00 Uhr	Herz-Sport	Halle 1 / Platz

Donnerstag	08.30 Uhr	Nordic-Walken	
29.07.2021	09.00 Uhr	Herzsport	Halle 1 / Platz
	10.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 1 / Platz
	11.00 Uhr	offene Yogastunde	Grünfläche E-Haus
	17.30 Uhr	Indoor Cycling (begrenzte TN-Zahl!!!)	Halle 2 oben
	18.00 Uhr	offene Yogastunde	Grünfläche E-Haus
	18.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 2
	19.00 Uhr	Bodystyling	Halle 1 / Platz
	20.00 Uhr	Aerofighting	Halle 1 / Platz

Dienstag	09.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 2
03.08.2021	09.00 Uhr	Herzsport	Halle 1 / Platz
	10.00 Uhr	COPD	Halle 2
	17.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 1 / Platz
	18.00 Uhr	Zumba	Halle 2
	18.00 Uhr	Intervall Fighting	Halle 1 / Platz
	19.00 Uhr	Zirkel-Training	Halle 1 / Platz

Mittwoch	09.00 Uhr	Nordic-Walken	
04.08.2021	10.15 Uhr	Seniorenport / Hocker	Halle 2
	18.00 Uhr	Herz-Sport	Halle 1 / Platz
Donnerstag	08.30 Uhr	Nordic Walken	
05.08.2021	09.00 Uhr	Herz-Sport	Halle 1 / Platz
	09.15 Uhr	Zumba Gold	Halle 2
	10.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 1 / Platz
	17.30 Uhr	Indoor Cycling (begrenzte TN-Zahl!!!)	Halle 2 oben
	18.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 2
	18.00 Uhr	Aerofighting	Halle 1
	19.00 Uhr	Deep Work	Halle 1
Dienstag	09.00 Uhr	Herzsport	Halle 1 / Platz
10.08.2021	10.00 Uhr	COPD	Halle 2
	11.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 2
	17.00 Uhr	Bodystyling	Halle 1
	18.00 Uhr	B-B-P	Halle 1
	18.00 Uhr	Zumba	Halle 2 / Platz
Mittwoch	10.15 Uhr	Seniorenport / Hocker	Halle 2
11.08.2021	18.00 Uhr	Herz-Sport	Halle 1 / Platz
Donnerstag	09.00 Uhr	Herz-Sport	Halle 1
12.08.2021	09.15 Uhr	Zumba Gold	Halle 2
	10.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 1
	17.30 Uhr	Indoor Cycling (begrenzte TN-Zahl!!!)	Halle 2 oben
	18.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 2
	18.00 Uhr	B-B-P	Halle 1 / Platz
	19.00 Uhr	Deep-Work	Halle 1 / Platz
Montag	11.15 Uhr	Hocker-Herzsport	Halle 2
16.08.2021			
Dienstag	08.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 1
17.08.2021	09.00 Uhr	Herzsport	Halle 1
	10.00 Uhr	COPD	Halle 2
	18.00 Uhr	Zumba	Halle 2
	18.00 Uhr	Aerofighting	Halle 1 / Platz
	19.00 Uhr	B-B-P	Halle 1 / Platz
Mittwoch	10.15 Uhr	Seniorenport / Hocker	Halle 2
18.08.2021	18.00 Uhr	Herz-Sport	Halle 1 / Platz

Donnerstag	09.00 Uhr	Herzsport	Halle 1
19.08.2021	09.15 Uhr	Zumba Gold	Halle 2
	10.00 Uhr	B-B-P	Halle 2 oben
	10.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 1 / Platz
	17.30 Uhr	Indoor Cycling (begrenzte TN-Zahl!!!)	Halle 2 oben
	18.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 1
	19.00 Uhr	B-B-P	Halle 1

Montag	11.15 Uhr	Hocker-Herzsport	Halle 2
23.08.2021			

Dienstag	09.00 Uhr	Herzsport	Halle 1 / Platz
24.08.2021	10.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 1 / Platz
	10.00 Uhr	Functional Workout	Halle 2 oben
	10.00 Uhr	COPD	Halle 2
	10.00 Uhr	offene Yogastunde	Grünfläche E-Haus
	18.00 Uhr	Zumba	Halle 1 / Platz
	18.00 Uhr	NIA	Halle 2
	19.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 1 / Platz

Mittwoch	09.00 Uhr	Nordic Walken	
25.08.2021	10.15 Uhr	Seniorenport / Hocker	Halle 2
	18.00 Uhr	Herz-Sport	Halle 1 / Platz

Donnerstag	09.00 Uhr	Herzsport	Halle 1 / Platz
26.08.2021	10.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 1 / Platz
	10.00 Uhr	NIA	Halle 2
	11.00 Uhr	offene Yogastunde	Grünfläche E-Haus
	17.00 Uhr	B-B-P	Halle 1
	17.30 Uhr	Indoor Cycling (begrenzte TN-Zahl!!!)	Halle 2 oben
	18.00 Uhr	Bodystyling	Halle 1
	18.00 Uhr	offene Yogastunde	Grünfläche E-Haus

Dienstag	09.00 Uhr	Herzsport	Halle 1 / Platz
31.08.2021	10.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 1 / Platz
	10.00 Uhr	COPD	Halle 2
	17.00 Uhr	Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik	Halle 1 / Platz
	18.00 Uhr	Bodystyling	Halle 1 / Platz
	18.00 Uhr	Zumba	Halle 2
