

Ferienplan Sommerferien Abteilung Fitness

Montag, 01.08.		
08.30 - 09.30 Uhr	Fit in die Woche**	Birgit
09.30 - 10.30 Uhr	All in one*	Lisa
10.30 - 11.30 Uhr	Pilates*	Lisa
Dienstag, 02.08.		
09.00 - 10.00 Uhr	Fitnessmix**	Tina
18.15 - 19.00 Uhr	Workout**	Claudia (Zoom)
19.00 - 19.45 Uhr	After Work Fitness**	Lisa (Zoom)
20.00 - 20.45 Uhr	Pilates*	Lisa (Zoom)
Mittwoch, 03.08.		
06.30 - 07.15 Uhr	Pyjama Workout*	Lisa (Zoom)
09.00 - 10.00 Uhr	Jazz*	Tina
17.00 - 18.00 Uhr	Wirbelsäule*	Lisa
18.00 - 19.00 Uhr	Bodystyling**	Lisa
19.00 - 20.00 Uhr	Crosstraining & functional Athletics***	Christina
Freitag, 05.08.		
18.00 - 18.45 Uhr	Chill out ins Wochenende*	Lisa (Zoom)
Samstag 06.08.		
09.00 - 10.00 Uhr	Bauch, Beine Po, Rücken & Relax**	Daniel
Montag, 08.08.		
08.30 - 09.30 Uhr	Fit in die Woche**	Birgit
09.30 - 10.30 Uhr	All in one*	Lisa
10.30 - 11.30 Uhr	Pilates*	Lisa
17.30 - 18.30 Uhr	Fitgymnastik**	Doris
18.30 - 19.30 Uhr	Zirkeltraining**	Christina
Mittwoch, 10.08.		
06.30 - 07.15 Uhr	Pyjama Workout*	Lisa (Zoom)
17.00 - 18.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik*	Lisa
18.00 - 19.00 Uhr	Bodystyling**	Lisa
19.00 - 20.00 Uhr	Crosstraing & funktional Athletics***	Christina
Freitag, 12.08.		
18.00 - 18.45 Uhr	Chillout ins Wochenden*	Lisa
Samstag, 13.08.		
09.00 - 10.00 Uhr	Bauch, Beine, Po, Rücken & Relax**	Daniel
Dienstag, 16.08.		
19.00 - 19.45 Uhr	After Work Fitness**	Lisa (Zoom)
20.00 - 20.45 Uhr	Pilates*	Lisa (Zoom)
Mittwoch, 17.08.		
06.30 - 07.15 Uhr	Pyjama Workout*	Lisa (Zoom)
17.00 - 18.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik*	Lisa
18.00 - 19.00 Uhr	Bodystyling**	Lisa
19.00 - 20.00 Uhr	Crosstraining & funktional Athletics***	Christina

Freitag, 19.08. 18.00 - 18.45 Uhr	Chill out ins Wochenende*	Lisa (Zoom)
Samstag, 20.08. 09.00 - 10.00 Uhr	Bauch, Beine, Po, Rücken & Relax**	Daniel
Montag, 22.08. 08.30 - 09.30 Uhr 09.30 - 10.30 Uhr 10.30 - 11.30 Uhr 18.30 - 19.30 Uhr	Fit in die Woche** All in one* Pilates* Zirkeltraing**	Birgit Lisa Lisa Christina
Dienstag, 23.08. 19.00 - 19.45 Uhr 20.00 - 20.45 Uhr	After Work Fitness** Pilates*	Lisa (Zoom) Lisa (Zoom)
Mittwoch, 24.08. 06.30 - 07.15 Uhr 17.00 - 18.00 Uhr 18.00 - 19.00 Uhr 19.00 - 20.00 Uhr	Pyjama Workout* Wirbelsäulengymnastik* Bodystyling** Crosstraing & funktional Atheletics***	Lisa (Zoom) Lisa Lisa Christina
Freitag, 26.08. 18.00 - 18.45 Uhr	Chill out ins Wochenende*	Lisa (Zoom)
Samstag, 27.08. 09.00 - 10.00 Uhr	Bauch, Beine, Po, Rücken & Relax**	Daniel
Montag, 29.08. 09.30 - 10.30 Uhr 10.30 - 11.30 Uhr	All in one* Pilates*	Lisa Lisa
Dienstag, 30.08. 19.00 - 19.45 Uhr 20.00 - 20.45 Uhr	After work Fitness** Pilates*	Lisa (Zoom) Lisa (Zoom)
Mittwoch, 31.08. 06.30 - 07.15 Uhr 17.00 - 18.00 Uhr 18.00 - 19.00 Uhr 19.00 - 20.00 Uhr	Pyjama Workout* Wirbelsäulengymnastik* Bodystyling** Crosstraining & funktional Athletics***	Lisa (Zoom) Lisa Lisa Christina
Freitag, 02.09. 08.30 - 09.30 Uhr 18.00 - 18.45 Uhr	Bodyworkout** Chill out ins Wochenende*	Doris Lisa (Zoom)
Samstag, 03.09. 09.00 - 10.00 Uhr	Bauch, Beine, Po, Rücken & Relax**	Daniel
Mittwoch, 07.09. 19.00 - 20.00 Uhr	Crosstraining & funktional Atheltics***	Christina
Samstag, 10.09. 09.00 - 10.00 Uhr	Bauch, Beine, Po, Rücken & Relax	Daniel
Montag, 12.09. 08.30 - 09.30 Uhr 09.30 - 10.30 Uhr 10.30 - 11.30 Uhr 18.30 - 19.30 Uhr	Fit in die Woche** All in one* Pilates* Zirkeltraining**	Birgit Lisa Lisa Christina