

Tag	Datum	Uhrzeit	Angebot	ÜL	Raum		
2. Woche	Mo	06.07.	10.00-11.00	Zumba Gold	Kim	Gym 1	
			09.45-10.45	Body Light Workout	Maria	Gym 2	
				11.00-12.00	Seniorengymnastik	Maria	Gym 2
				17.00-18.00	KAHA*	Gaby	Gym 1
				18.00-19.00	PilaBox	Dany	Gym 1
				18.00-19.00	Wirbelsäulengymnastik*	Nadine	Gym 2
				19.00-20.00	Pilates*	Steffi	Gym 1
				19.00-20.00	Flexibar Fitness	Djura	Gym 2
				20.00-21.00	Cross Workout	Marius	Gym 2
			19.00-20.00	Zumba	Dany	Schulhof	
	Die	07.07.	10.30-11.30:	Mama Fit-Baby mit!	Nadine	Gym 1	
			17.00-18.00	Zumba Gold	Gaby	Gym 1	
			18.00-19.30	Yoga*	Tanja	Gym 1	
			17.00-18.00	Fitnessgymnastik 50+	Maria	Gym 2	
			18.00-19.00	Wirbelsäulengymnastik*	Maria	Gym 2	
			19.00-20.00	Fitnessgymnastik BBP	Maria	Gym 2	
	Mi	08.07.	09.30-11.00	Bodystyling	Conny	Gym 2	
			11.00-12.00	Demenzgruppe	Conny	Gym 3	
18.00-19.00			QiGong	Gerda	Gym 2		
19.00-20.00			Fitnessgymnastik Frauen	Djura	Gym 2		
20.00-21.30			Yoga*	Dagmar	Gym 1		
20.00-21.00			Zumba	Djura	Gym 2		
Do	09.07.	09.00-10.30	Fitbalance	Conny	Gym 2		
		09.30-11.00	Yoga*	Kannan	Gym 1		
		10.30-11.30	Seniorengymnastik	Conny	Gym 2		
		17.00-18.00	Gymnastik mit dem Stuhl	Gaby	Gym 1		
		18.00-19.00	Zumba Gold	Gaby	Gym 1		
		19.00-20.00	Pilates	Steffi	Gym 1		
		19.00-20.00	Fitnessgymnastik	Elisa	Gym 2		
Fr	10.07.	10.00-11.00	Aktiv bis 100	Maria	Gym 1		
		11.00-12.00	Pilates*	Maria	Gym 1		
		17.00-18.00	Tabata Training	Nadine	Gym 1		
		18.00-19.00	Core Training	Nadine	Gym 2		
So	12.07.	10.00-11.30	Yoga*	Dagmar	Gym 1		

Schwimmbad Nieder Eschbach (bei geeignetem Wetter und m. Vereinsbescheinigung)

Die	07.07.	18.30-19.15 Uhr	Aqua Fit
Mi	08.07.	18.30-19.15 Uhr	Aqua Zumba

* = Stunden mit Zusatzbeitrag