

	Tag	Datum	Uhrzeit	Angebot	ÜL	Raum
4. Woche	Mo	20.07.	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
			19.00-20.00	Pilates*	Steffi	Gym 1
	Die	21.07.	17.00-18.00	Zumba Gold	Gaby	Gym 1
			18.00-19.30	Yoga*	Katrin	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	22.07.	09.30-11.00	Bodystyling	Conny	Gym 2
			11.00-12.00	Demenzgruppe	Conny	Gym 3
			20.00-21.30	Yoga*	Dagmar	Gym 1
	Do	23.07.	09.00-10.30	Fitbalance	Conny	Gym 2
			10.30-11.30	Seniorengymnastik	Conny	Gym 2
			19.00-20.00	Pilates	Steffi	Gym 1
			19.00-20.00	Fitnessgymnastik	Elisa	Gym 2
	Fr	24.07.	17.00-18.00	Tabata Training	Patricia	Gym 1
	So	26.07.	10.00-11.30	Yoga*	Dagmar	Gym 1

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

Die	21.07.	18.30-19.15 Uhr	Aqua Fit
Mi	22.07.	18.30-19.15 Uhr	Aqua Zumba

* = Stunden mit Zusatzbeitrag