

Tag	Datum	Uhrzeit	Angebot	ÜL	Raum		
5. Woche	Mo	27.07.	10.00-11.00	Zumba Gold	Kim	Gym 1	
			09.45-10.45	Body Light Workout	Maria	Gym 2	
				11.00-12.00	Seniorengymnastik	Sanita	Gym 2
				17.00-18.00	KAHA*	Gaby	Gym 1
				18.00-19.00	Wirbelsäulengymnastik*	Sanita	Gym 2
				19.00-20.00	Pilates*	Steffi	Gym 1
				19.00-20.00	Flexibar Fitness	Djura	Gym 2
	Die	28.07.	09.30-10.30	Walking	Sanita	Treff Gymhalle	
			10.30-11.30:	Mama Fit-Baby mit!	Nadine	Gym 1	
			10.30-11.30	Gymnastik & Stretch	Sanita	Gym 2	
			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	
	Mi	29.07.	09.30-11.00	Bodystyling	Conny	Gym 2	
			11.00-12.00	Demenzgruppe	Conny	Gym 3	
			19.00-20.00	Fitnessgymnastik Frauen	Nadine	Gym 2	
			20.00-21.30	Yoga*	Dagmar	Gym 1	
Do	30.07.	09.00-10.30	Fitbalance	Conny	Gym 2		
		10.30-11.30	Seniorengymnastik	Conny	Gym 2		
		17.00-18.00	Gymnastik mit dem Stuhl	Sanita	Gym 1		
		18.00-19.00	Faszienfitness	Sanita	Gym 2		
		19.00-20.00	Pilates	Steffi	Gym 1		
		19.00-20.00	Fitnessgymnastik	Elisa	Gym 2		
Fr	31.07.	10.00-11.00	Aktiv bis 100	Sanita	Gym 1		
		11.00-12.00	Pilates*	Sanita	Gym 1		
		17.00-18.00	Tabata Training	Patricia	Gym 1		
		18.00-19.00	Core Training	Nadine	Gym 2		
So	02.08.	10.00-11.30	Yoga*	Dagmar	Gym 1		

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

Die	28.07.	18.30-19.15 Uhr	Aqua Fit
Mi	29.07.	18.30-19.15 Uhr	Aqua Zumba

Campus Riedberg, Max-von-Laue-Straße 9 (an der Sportbox)

Mi	29.07.	18.30-19.30 Uhr	Rückenfit	Carmen
----	--------	-----------------	-----------	--------

* = Stunden mit Zusatzbeitrag