

1. Woche	Tag	Datum	Uhrzeit	Angebot	ÜL	Raum
	Mo	07.07.	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	08.07.	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*	Isolde	Gym 1
			18.00-19.00	Rückenfit	Maria	Gym 2
			19.00-20.00	Fitnessgymnastik BBP	Maria	Gym 2
	Mi	09.07.	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	Maria	Gym 2
			20.00-21.30	Yoga*	Dagmar	Gym 1
	Do	10.07.	09.00-10.30	Fitbalance	Conny	Gym 2
			10.30-11.30	Seniorengymnastik	Conny	Gym 2
			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
			20.00-21.00	Step Aerobic	Elisa	Gym 2
	Fr	11.07.	10.00-11.00	Aktiv bis 100	Nadine	Gym 1
			11.00-12.00	Pilates	Nadine	Gym 1
			18.00-19.00	Fitnessgymnastik	Nadine	Gym 2
	So	13.07.	10.00-11.30	Yoga*	Dagmar	Gym 1

Mittwoch, 9.07., 18.30-19.30, **Fitnessgymnastik Rückenfit** mit Carmen, an der Sportbox Riedberg, Max-von-Laue-Str 9.

- *= Stunden mit Zusatzbeitrag
- jeden Dienstag, Aqua Fitness, 18.30 Uhr und Mittwoch Aqua Zumba, 18.30 Uhr, im Schwimmbad Nieder-Eschbach (je nach Wetter).