

	Tag	Datum	Uhrzeit	Angebot	ÜL	Raum
5. Woche	Mo	04.08.	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	PilaBox	Dany	Gym 1
			18.00-19.00	Wirbelsäulengymnastik*	Sanita	Gym 2
			19.00-20.00	Pilates*	Steffi	Gym 1
			19.00-20.00	Zumba	Dany	Haus Nidda Saal
	Die	05.08.	09.30-10.30	Walking	Sanita	Treff Gymhalle
			10.30-11.30	Gymnastik & Stretch	Sanita	Gym 2
			17.00-18.00	Zumba Gold	Gaby	Gym 1
			18.00-19.00	Rückenfit	Maria	Gym 2
			19.00-20.00	Fitnessgymnastik BBP	Maria	Gym 2
			20.00-21.00	Drums alive	Jürgen	Gym 2
	Mi	06.08.	09.30-11.00	Bodystyling	Conny	Gym 2
			11.00-12.00	Demenzgruppe	Conny	Gym 3
			18.00-19.00	PilaBox	Tina	Gym 2
			19.00-20.00	Fitnessgymnastik Frauen	Tina	Gym 2
			20.00-21.30	Yoga*	Dagmar	Gym 1
	Do	07.08.	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	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	08.08.	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 2
			18.00-19.00	Fitnessgymnastik	Nadine	Gym 2
	So	10.08.	10.00-11.30	Yoga*	Dagmar	Gym 2

•*= Stunden mit Zusatzbeitrag

•Jeden Dienstag, Aqua Fitness, 18.30 Uhr und Mittwoch Aqua Zumba, 18.30 Uhr, im Schwimmbad Nieder-Eschbach (je nach Wetter).