

Tag	Datum	Uhrzeit	Angebot	ÜL	Raum	
4. Woche	Mo	05.08.	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
			19.00-20.00	Zumba	Maria	Haus Nidda Saal
	Die	06.08.	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
			18.00-19.30	Yoga*	Dagmar	Gym 1
			20.00-21.00	Core Training	Patricia	Gym 1
			18.00-19.00	Rückenfit	Maria	Gym 2
			19.00-20.00	Fitnessgymnastik BBP	Maria	Gym 2
	Mi	07.08.	09.30-11.00	Bodystyling	Conny	Gym 2
			10.00-11.00	Zumba Gold	Kim	Gym 1
			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
			19.00-20.00	Zumba	Fatma	Gym 1
	Do	08.08.	09.00-10.30	Fitbalance	Conny	Gym 2
10.30-11.30			Seniorengymnastik	Conny	Gym 2	
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	09.08.	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	11.08.	10.00-11.30	Yoga*	Janina/Dagmar	Gym 1	

*= Stunden mit Zusatzbeitrag

Jeden Mittwoch: **Aqua Zumba**, 18.30 Uhr, im Schwimmbad Nieder-Eschbach.