

Stundenplan Fitness & Gesundheit

Stand: 25.06.2020

**Bitte zu jeder Stunde
eine Matte mitbringen!**

Teilnahme nur nach Anmeldung möglich!
Tel. 97564 oder vorstand1@tv-hip.de



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
				8:30 – 9:35 Uhr Yoga mit Brigitte Alte Halle Realschule/Outdoor
9 – 10 Uhr Workout mit Faszientraining Alte Halle Realschule/Outdoor	9 – 10 Uhr Workout mit Elke Alte Halle Realschule/Outdoor	9 – 10 Uhr Pilates mit Ulla Alte Halle Realschule	9 – 10 Uhr QiGong mit Karin SF Hofstetten/Outdoor	9:35 – 10:35 Uhr Fit ins Wochenende mit Ulla Alte Halle Realschule/Outdoor
10 – 11 Uhr Tischtennis Hobbyspieler Alte Halle Realschule				11 – 12 Uhr Reha-Sport mit Anja Alte Halle Realschule/Outdoor
	17 – 18 Uhr Reha-Sport mit Anja Alte Halle Realschule/Outdoor			
	17 – 18 Uhr (ab 23.06.) Wirbelsäulengym 60+ mit Irene Turnhalle Grundschule/Outdoor			17:30 – 18:30 Uhr Pilates mit Elke Turnhalle Grundschule/Outdoor
18 – 19 Uhr Osteoporose-Gym mit Petra Alte Halle Realschule/Outdoor	18 – 19 Uhr Rückentraining mit Irmgard Turnhalle Grundschule/Outdoor	18 – 19 Uhr Gymnastik für Frauen mit Petra Turnhalle Grundschule/Outdoor	18 – 19 Uhr Älter werden – fit bleiben mit Fanny Alte Halle Realschule/Outdoor	
18:30 – 19:15 Uhr (ab 22.6.) Hoop IN mit Marina Stadthalle/Outdoor				
18:45 – 19:45 Uhr Body Fit mit Amelie Turnhalle Grundschule/Outdoor		18:45 – 19:45 Uhr Workout im Wald mit A & E Waldlehrpfad Altenhofen	18 – 19 Uhr Reha-Sport mit Drilon Turnhalle Grundschule/Outdoor	
19 – 20 Uhr Fit & Gesund Gym mit Petra Alte Halle Realschule/Outdoor	19 – 20 Uhr Wirbelsäulengym mit Irene Turnhalle Grundschule/Outdoor		19 – 20 Uhr Langhanteltraining mit Amelie Alte Halle Realschule/Outdoor	
	19:30 – 20:30 Uhr Outdoor Workout mit Ursula SF Hofstetten	19:30 – 20:30 Uhr Step mit Ulla Alte Halle Realschule		

19:45 – 20:45 Uhr Indian Balance mit Irene Turnhalle Grundschule/Outdoor	20 – 21 Uhr Herrengymnastik mit B & I & I Turnhalle Grundschule/Outdoor		19:45 – 20:45 Uhr Wirbelsäulengym Männer mit Irmis Alte Halle Realschule/Outdoor	
--	---	--	---	--