






Der Plan gilt vom 24.07-03.09		Übungsangebot in den Sommerferien			Fitness für Ältere
Montag		Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00 - 10.00 50+ Frauen, Männer & Paare 1. - 6. Woche		9.00 - 10.00 Fit mit Spaß A/M/F 1. - 3. Woche	9.00 - 10.00 Frauengymnastik 1. - 6. Woche	9.00 - 10.00 Fit for the day A/M/F 1. - 3. Woche	
10.15 - 11.15 Ausdauer und Kraft für Rücken und Bauch A/M/F 1-4. Woche					
		17.30 - 18.30 Männer aktiv 1.-6. Woche	17.45 - 19.15 4XF Cross-training A/M/F 1.- 6.Woche		18.00 - 19.00 Fitness für Jedermann A/M/F 1.-3. Woche
18.15 - 19.15 Bauch und Rücken fit A/M/F 1. - 6. Woche		19.00 - 20.00 Step and Sweat A/M/F 1.-6. Woche	19.15 - 20.15 Yin Yoga A/M/F 4, - 6. Woche		
		19.00 - 20.00 WS Gym A/M/F 1. - 3. Woche		18.00 - 19.30 4XF Crosstraining A/M/F 1. - 6. Woche	
19.30 - 20.30 Yoga A/M/F 1-6.Woche	19.00 - 20.30 50+ bitte vorher beim ÜL Ort erfragen! 1.-6.Woche	20.00 - 21.00 Flex & Fun A/M/F 1.-6. Woche			A: Anfänger M: mittleres Niveau F: Fortgeschrittene

1. Woche 24.07. - 30.07.
2. Woche 31.07. - 06.08.
3. Woche 07.08. - 13.08.

4. Woche 14.08. - 20.08.
5. Woche 21.08. - 27.08.
6. Woche 28.08. - 03.09.