

Sportangebote im Vereinszentrum (Halle und Studio) sowie Fitnessangebote in der Schule Redder und Hasenweg und GOA alt

Montag 04.10.2021		Dienstag 05.10.2021		Mittwoch 06.10.2021		Donnerstag 07.10.2021		Freitag 08.10.2021		Samstag 10.10.21		
Halle VZ	Hasenweg Halle	Halle VZ	Studio VZ	Halle VZ	Studio VZ	Redder vordere Halle	Halle VZ	Studio VZ	Redder vordere Halle	Halle VZ	Studio VZ	Hasenweg Halle
		09.30-10.30 Body Workout Dodo		09.00-10.00 Fitness-Complete Andrea H.				09.00-10.00 Entspannt u. gekräftigt i.d. Tag Sarah		09.00-10.00 Pilates Susanne		
				10.00-11.00 Wellness Workout Andrea H.				10.00-11.00 Pilates Zeit für Dich Sarah		10.00-11.15 Super-Senioren- Fitness Susanne		
								11.00-12.00 Gut zu Fuß Gymnastik Sarah				11.00-12.30 Kickboxen für Alle ab 14 J Sven
12.00-13.15 Gymnastik Gabi												
18.00-19.00 Bauch, Beine Po Sebastian		17.00-18.00 Walking Rosi				17.45-18.45 Pilates Sarah				18.30-20.00 Kickboxen für Alle ab 14 J Sven		17.00-18.30 Kickboxen Mädchen 12 - 18J Sven
19.00-20.15 Rückengymnasti k Gabi				18.30-20.00 Fit durch alle Jahreszeiten Kerstin		18.45-19.45 Modern Jazz Sarah				20.00-21.30 Kickboxen Mädchen + Frauen ab 14J Sven		19.45 - 21.15 Kickboxen Mädchen u. Frauen ab 14J Sven
	20.00-21.30 Kickboxen für Alle ab 14 J Sven		20.15-21.15 Zumba Sunita	20.00-21.00 Pilates Sarah		20.00-21.30 Freizeitsport Julius		20.00-21.00 Hot iron I @ Sebastian				