



Sommerferienplan/2019

Woche 1											
01.07.2019		02.07.2019		03.07.2019		04.07.2019		05.07.2019		06.07.2019	
Montag	findet statt	Dienstag	findet statt	Mittwoch	findet statt	Donnerstag	findet statt	Freitag	findet statt	Samstag	findet statt
Yoga 07:00 - 08:00 Uhr	JA	Langhantel 08:45 - 09:45 Uhr	JA Karin	Spinning 08:15-09:45 Uhr	JA	Langhantel 09:00 - 10:00Uhr	JA Karin	Rückenfit 09:00-10:15 Uhr	NEIN	Langhantel 10:00-10:55 Uhr	JA Kikki
Nordic Walking 09:00-10:00 Uhr	JA	Gesell. Tanzen 10:00-11:30 Uhr	JA	Workout Mix 17:30 - 18:25 Uhr	JA	Wassergymnastik 11:00 - 11:45 Uhr	JA	Sanfte Fitness 10:30-11:30 Uhr	NEIN	Spinning 11:00-12:30 Uhr	JA
Wirbelsäulengym 18:00 -18:55 Uhr	NEIN	Fit 50+ 15:30-16:55 Uhr	NEIN	Langhantel 18:30-19:25 Uhr	JA	Step Aerobic 17:30-18:25 Uhr	JA	Yoga 16:45 - 18:15 Uhr	JA	Abteilung Gymnastik 	
Schwitz fit 19:00-19:55 Uhr	JA	Zumba 17:00-17:55 Uhr	JA	Spinning 19:30-20:30 Uhr	JA	Pilates 18:30-19:25 Uhr	JA				
Spinning 20:00 -21:30 Uhr	JA	Deepwork 18:00 - 18:55 Uhr	NEIN			Stretch & Relax 19.30 - 20:30 Uhr	NEIN				
		Bodytoning 19:00-20:10 Uhr	JA								
		Männerfitness BH 20:00 -21.30 Uhr	NEIN								
		Langhantel 20:15-21:15 Uhr	JA								

WOCHE 2											
08.07.2019		09.07.2019		10.07.2019		11.07.2019		12.07.2019	PUTZTAG	13.07.2019	PUTZTAG
Montag	findet statt	Dienstag	findet statt	Mittwoch	findet statt	Donnerstag	findet statt	Freitag	findet statt	Samstag	findet statt
Yoga 07:00 - 08:00 Uhr	JA	Langhantel 08:45 - 09:45 Uhr	NEIN	Spinning 08:15-09:45 Uhr	JA	Langhantel 09:00 - 10:30Uhr	NEIN	Rückenfit 09:00-10:15 Uhr	NEIN	Langhantel 10:00-10:55 Uhr	NEIN
Nordic Walking 09:00-10:00 Uhr	JA	Gesell. Tanzen 10:00-11:30 Uhr	JA	Workout Mix 17:30 - 18:25 Uhr	JA	Wassergymnastik 11:00 - 11:45 Uhr	JA	Sanfte Fitness 10:30-11:30 Uhr	NEIN	Spinning 11:00-12:30 Uhr	NEIN
Wirbelsäulengym 18:00 -18:55 Uhr	NEIN	Fit 50+ 15:30-16:55 Uhr	NEIN	Langhantel 18:30-19:25 Uhr	JA	Step Aerobic 17:30-18:25 Uhr	NEIN	Yoga 16:45 - 18:15 Uhr	NEIN	Abteilung Gymnastik 	
Schwitz fit 19:00-19:55 Uhr	NEIN	Zumba 17:00-17:55 Uhr	JA	Spinning 19:30-20:30 Uhr	NEIN	Pilates 18:30-19:25 Uhr	JA				
Spinning 20:00 -21:30 Uhr	JA	Deepwork 18:00 - 18:55 Uhr	NEIN			Stretch & Relax 19.30 - 20:30 Uhr	NEIN				
		Bodytoning 19:00-20:10 Uhr	JA								
		Männerfitness BH 20:00 -21.30 Uhr	NEIN								
		Langhantel 20:15-21:15 Uhr	JA								

Schöne Ferien

Sommerferienplan/2019

15.07.2019		16.07.2019		17.07.2019		18.07.2019		19.07.2019		20.07.2019	
Montag	findet statt	Dienstag	findet statt	Mittwoch	findet statt	Donnerstag	findet statt	Freitag	findet statt	Samstag	findet statt
Yoga 07:00 - 08:00 Uhr	JA	Langhantel 08:45 - 09:45 Uhr	JA	Spinning 08:15-09:45 Uhr	JA	Langhantel 09:00 - 10:30Uhr	JA	Rückenfit 09:00-10:15 Uhr	JA	Langhantel 10:00-10:55 Uhr	JA Meli
Nordic Walking 09:00-10:00 Uhr	JA	Gesell. Tanzen 10:00-11:30 Uhr	JA	Workout Mix 17:30 - 18:25 Uhr	JA	Wassergymnastik 11:00 - 11:45 Uhr	JA	Sanfte Fitness 10:30-11:30 Uhr	JA	Spinning 11:00-12:30 Uhr	JA
Wirbelsäulengym 18:00 -18:55 Uhr	NEIN	Fit 50+ 15:30-16:55 Uhr	NEIN	Langhantel 18:30-19:25 Uhr	Ja	Step Aerobic 17:30-18:25 Uhr	NEIN	Yoga 16:45 - 18:15 Uhr	JA		
Schwitz fit 19:00-19:55 Uhr	NEIN	Zumba 17:00-17:55 Uhr	NEIN	Spinning 19:30-20:30 Uhr	NEIN	Pilates 18:30-19:25 Uhr	JA				
Spinning 20:00 -21:30 Uhr	JA	Deepwork 18:00 - 18:55 Uhr	NEIN			Stretch & Relax 19.30 - 20:30 Uhr	NEIN				
		Bodytoning 19:00-20:10 Uhr	JA								
		Männerfitness BH 20:00 -21.30 Uhr	JA								
		Langhantel 20:15-21:15 Uhr	JA								
22.07.2019		23.07.2019		24.07.2019		25.07.2019		26.07.2019		27.07.2019	
Montag	findet statt	Dienstag	findet statt	Mittwoch	findet statt	Donnerstag	findet statt	Freitag	findet statt	Samstag	findet statt
Yoga 07:00 - 08:00 Uhr	JA	Langhantel 08:45 - 09:45 Uhr	JA	Spinning 08:15-09:45 Uhr	JA	Langhantel 09:00 - 10:30Uhr	JA	Rückenfit 09:00-10:15 Uhr	JA	Langhantel 10:00-10:55 Uhr	Ja Karin/Meli
Nordic Walking 09:00-10:00 Uhr	JA	Gesell. Tanzen 10:00-11:30 Uhr	NEIN	Workout Mix 17:30 - 18:25 Uhr	JA	Wassergymnastik 11:00 - 11:45 Uhr	JA	Sanfte Fitness 10:30-11:30 Uhr	JA	Spinning 11:00-12:30 Uhr	JA
Wirbelsäulengym 17:00 -17:55 Uhr	JA	Fit 50+ 15:30-16:55 Uhr	JA	Langhantel 18:30-19:25 Uhr	Ja Karin/Meli	Step Aerobic 17:30-18:25 Uhr	Ja	Yoga 16:45 - 18:15 Uhr	JA		
Wirbelsäulengym 18:00 -18:55 Uhr	JA	Zumba 17:00-17:55 Uhr	NEIN	Spinning 19:30-20:30 Uhr	NEIN	Pilates 18:30-19:25 Uhr	JA				
Schwitz fit 19:00-19:55 Uhr	NEIN	Deepwork 18:00 - 18:55 Uhr	NEIN			Stretch & Relax 19.30 - 20:30 Uhr	NEIN				
Spinning 20:00 -21:30 Uhr	JA	Bodytoning 19:00-20:10 Uhr	JA								
		Männerfitness BH 20:00 -21.30 Uhr	JA								
		Langhantel 20:15-21:15 Uhr	JA								

Schöne Ferien

Sommerferienplan/2019

29.07.2019		30.07.2019		31.07.2019		01.08.2019		02.08.2019		03.08.2019	
Montag	findet statt	Dienstag	findet statt	Mittwoch	findet statt	Donnerstag	findet statt	Freitag	findet statt	Samstag	findet statt
Yoga 07:00 - 08:00 Uhr	JA	Langhantel 08:45 - 09:45 Uhr	JA	Spinning 08:15-09:45 Uhr	JA	Langhantel 09:00 - 10:30Uhr	JA	Rückenfit 09:00-10:15 Uhr	JA	Langhantel 10:00-10:55 Uhr	Ja Karin/Meli
Nordic Walking 09:00-10:00 Uhr	JA	Gesell. Tanzen 10:00-11:30 Uhr	NEIN	Workout Mix 17:30 - 18:25 Uhr	JA	Wassergymnastik 11:00 - 11:45 Uhr	JA	Sanfte Fitness 10:30-11:30 Uhr	JA	Spinning 11:00-12:30 Uhr	JA
Wirbelsäulengym 17:00 -17:55 Uhr	JA	Fit 50+ 15:30-16:55 Uhr	JA	Langhantel 18:30-19:25 Uhr	JA Karin/Meli	Step Aerobic 17:30-18:25 Uhr	JA	Yoga 16:45 - 18:15 Uhr	JA		
Wirbelsäulengym 18:00 -18:55 Uhr	JA	Zumba 17:00-17:55 Uhr	NEIN	Spinning 19:30-20:30 Uhr	NEIN	Pilates 18:30-19:25 Uhr	JA				
Schwitz fit 19:10-19:55 Uhr	JA	Deepwork 18:00 - 18:55 Uhr	NEIN			Stretch & Relax 19.30 - 20:30 Uhr	JA				
Spinning 20:00 -21:30 Uhr	JA	Bodytoning 19:00-20:10 Uhr	JA								
		Männerfitness BH 20:00 -21.30 Uhr	JA								
		Langhantel 20:15-21:15 Uhr	JA								
05.08.2019		06.08.2019		07.08.2019		08.08.2019		09.08.2019		10.08.2019	
Montag	findet statt	Dienstag	findet statt	Mittwoch	findet statt	Donnerstag	findet statt	Freitag	findet statt	Samstag	findet statt
Yoga 07:00 - 08:00 Uhr	NEIN	Langhantel 08:45 - 09:45 Uhr	JA	Spinning 08:15-09:45 Uhr	JA	Langhantel 09:00 - 10:30Uhr	JA	Rückenfit 09:00-10:15 Uhr	JA	Langhantel 10:00-10:55 Uhr	JA Karin/Meli
Nordic Walking 09:00-10:00 Uhr	JA	Gesell. Tanzen 10:00-11:30 Uhr	NEIN	Workout Mix 17:30 - 18:25 Uhr	JA	Wassergymnastik 11:00 - 11:45 Uhr	JA	Sanfte Fitness 10:30-11:30 Uhr	JA	Spinning 11:00-12:30 Uhr	JA
Wirbelsäulengym 17:00 -17:55 Uhr	JA	Fit 50+ 15:30-16:55 Uhr	JA	Langhantel 18:30-19:25 Uhr	JA	Step Aerobic 17:30-18:25 Uhr	JA	Yoga 16:45 - 18:15 Uhr	JA		
Wirbelsäulengym 18:00 -18:55 Uhr	JA	Zumba 17:00-17:55 Uhr	NEIN	Spinning 19:30-20:30 Uhr	JA	Pilates 18:30-19:25 Uhr	JA				
Schwitz fit 19:10-19:55 Uhr	JA	Deepwork 18:00 - 18:55 Uhr	NEIN			Stretch & Relax 19.30 - 20:30 Uhr	JA				
Spinning 20:00 -21:30 Uhr	JA	Bodytoning 19:00-20:10 Uhr	JA								
		Männerfitness BH 20:00 -21.30 Uhr	JA								
		Langhantel 20:15-21:15 Uhr	NEIN								

Schöne Ferien