Vorläufiger Trainingsplan für Erwachsene

Stand 04.06.2020



**Montag** Rückengymnastik 9.00-10.00 Uhr

 Zumba 18.00-19.00 Uhr

 Fit-Mix 19.00-20.00 Uhr

 Jumping Fitness 20.00-21.00 Uhr

**Dienstag** Seniorengymnastik 16.00-17.00 Uhr

**Mittwoch** Bodystyling 9:30 - 10:30 Uhr

 Fit durch die „Corona-Zeit“ 18.30-19.30 Uhr

 Jumping Fitness 19.30-20.30 Uhr

**Samstag**  Tabata 9.30-10.30 Uhr