

Wochenfitnessplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
18.00 - 19.00 Uhr RÜCKEN-FIT & CORE TRAINING (Anette) Realschule Plus am Ebertpark, Gymnastikhalle 19.00 - 20.00 Uhr FITNESS-MIX (Anette) Realschule Plus am Ebertpark, Gymnastikhalle 20.00 - 21.00 Uhr ZUMBA (Rosaria) Realschule Plus am Ebertpark, Gymnastikhalle	18.00 - 19.00 Uhr RUND-UM-FITNESS nur für Frauen (Marianne) Bliesschule, Sporthalle 18.00 - 19.00 Uhr RÜCKEN-FIT (Sabine) Realschule Plus am Ebertpark, Gymnastikhalle 18.30 - 19.30 Uhr PILATES (Anja) Max-Planck-Gymnasium, Gymnastikhalle 19.30 - 20.30 Uhr FUNCTIONAL-TRAINING (Anja) Max-Planck-Gymnasium, Gymnastikhalle 19.00 - 20.00 Uhr FITNESS-MIX (Sabine) Realschule Plus am Ebertpark, Gymnastikhalle 20.15 - 21.45 Uhr BASKET- UND VOLLEYBALL (Karl) Realschule Plus am Ebertpark, große Sporthalle	18.00 - 19.00 Uhr FITNESS-GYMNASTIK (Patrizia) Goetheschule, Gymnastikhalle 18.00 - 19.00 Uhr VINYASA-YOGA (Petra) Max-Planck-Gymnasium, Gymnastikhalle 19.00 - 20.00 Uhr YOGA für Anfänger (Petra) Max-Planck-Gymnasium, Gymnastikhalle 19.00 - 20.00 Uhr MUSKELTRAINING (Monika) Realschule Plus am Ebertpark, Gymnastikhalle 20.00 - 21.00 Uhr ZIRKELTRAINING (Monika) Realschule Plus am Ebertpark, Gymnastikhalle	18.00 - 19.00 Uhr FITNESS-GYMNASTIK (Brigitte) Realschule Plus am Ebertpark, Gymnastikhalle 18.30 - 19.30 Uhr BODY-FORMING (Christine) Hochfeldschule, Sporthalle 19.00 - 20.00 Uhr BODY-STYLING (Brigitte) Realschule Plus am Ebertpark, Gymnastikhalle 19.00 - 20.00 Uhr FUNKTIONELLE FITNESSGYMANSTIK nur für Frauen (Marianne) Ev. Gemeindehaus, Gönnheim 19.30 - 20.30 Uhr RÜCKEN-FIT & MOBILITY (Christine) Hochfeldschule, Sporthalle	18.00 - 19.00 Uhr QI-GONG (Jhi-Lan) Max-Planck-Gymnasium, Gymnastikhalle 19.00 - 20.00 Uhr TAI-CHI (Jhi-Lan) Max-Planck-Gymnasium, Gymnastikhalle

Nutzen Sie unser
gesamtes Angebot
für nur 17 EUR/mtl.
oder einzelne
Sportprogramme
ab 9 EUR/mtl. –
und das alles ohne
verpflichtende
Mitgliedschaft.

Vorteile:

- > Kostenloser
Probetraining-Monat
- > Monatliche
Kündigung möglich
- > Keine abzuleistende
Vereinsarbeit
- > Keine verpflichtenden
Vereinsfeste