

Wochenfitnessplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	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
<p>18.00 - 19.00 Uhr RÜCKEN-FIT & CORE TRAINING (Jessi) Realschule plus am Ebertpark, Gymnastikhalle</p> <p>19.00 - 20.00 Uhr FITNESS-MIX (Petra) Realschule plus am Ebertpark, Gymnastikhalle</p> <p>20.00 - 21.00 Uhr ZUMBA (Bianca) Realschule plus am Ebertpark, Gymnastikhalle</p>	<p>18.00 - 19.00 Uhr RUND-UM-FITNESS nur für Frauen (Marianne) Bliesschule, Sporthalle</p> <p>18.30 - 19.30 Uhr RÜCKEN-FIT (Monika) Realschule plus am Ebertpark, Gymnastikhalle</p> <p>18.45 - 19.45 Uhr PILATES (Anja) Max-Planck-Gymnasium, Gymnastikhalle</p> <p>19.45 - 20.45 Uhr PILATES (Anja) Max-Planck-Gymnasium, Gymnastikhalle</p> <p>19.30 - 20.30 Uhr FITNESS-MIX (Monika) Realschule plus am Ebertpark, Gymnastikhalle</p> <p>20.15 - 21.45 Uhr BASKET- UND VOLLEYBALL (Karl) Realschule plus am Ebertpark, große Sporthalle</p>	<p>18.00 - 19.00 Uhr FITNESS-GYMNASTIK (Patrizia) Goetheschule, Gymnastikhalle</p> <p>18.00 - 19.00 Uhr VINYASA-YOGA (Petra) Max-Planck-Gymnasium, Gymnastikhalle</p> <p>19.00 - 20.00 Uhr YOGA (Petra) Max-Planck-Gymnasium, Gymnastikhalle</p> <p>19.00 - 20.00 Uhr MUSKELTRAINING (Monika) Realschule plus am Ebertpark, Gymnastikhalle</p> <p>20.00 - 21.00 Uhr STEP-AEROBIC (Susanne) Realschule plus am Ebertpark, Gymnastikhalle</p>	<p>18.00 - 19.00 Uhr FITNESS-GYMNASTIK (Brigitte) Realschule plus am Ebertpark, Gymnastikhalle</p> <p>18.30 - 19.30 Uhr ZUMBA (Nicole) Hochfeldschule, Sporthalle</p> <p>19.00 - 20.00 Uhr BODY-STYLING (Brigitte) Realschule plus am Ebertpark, Gymnastikhalle</p> <p>19.30 - 20.30 Uhr RÜCKEN-FIT (Gudrun) Hochfeldschule, Sporthalle</p> <p>20.00 - 21.00 Uhr FUNKTIONS-GYMNASTIK (Brigitte) Realschule plus am Ebertpark, Gymnastikhalle</p>	<p>18.00 - 19.00 Uhr QI-GONG (Jhi-Lan) Max-Planck-Gymnasium, Gymnastikhalle</p> <p>19.00 - 20.00 Uhr TAI-CHI (Jhi-Lan) Max-Planck-Gymnasium, Gymnastikhalle</p>	