

## Wochenfitnessplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
<p><b>18.00 - 19.00 Uhr</b> <b>RÜCKEN-FIT &amp; CORE TRAINING</b> (Anette) Realschule plus am Ebertpark, Gymnastikhalle</p> <p><b>19.00 - 20.00 Uhr</b> <b>FITNESS-MIX</b> (Anette) Realschule plus am Ebertpark, Gymnastikhalle</p> <p><b>20.00 - 21.00 Uhr</b> <b>ZUMBA</b> (Rosaria) Realschule plus am Ebertpark, Gymnastikhalle</p>	<p><b>18.00 - 19.00 Uhr</b> <b>RUND-UM-FITNESS</b> nur für Frauen (Marianne) Bliesschule, Sporthalle</p> <p><b>18.30 - 19.30 Uhr</b> <b>RÜCKEN-FIT</b> (Monika) Realschule plus am Ebertpark, Gymnastikhalle</p> <p><b>18.30 - 19.30 Uhr</b> <b>PILATES</b> (Anja) Max-Planck-Gymnasium, Gymnastikhalle</p> <p><b>19.30 - 20.30 Uhr</b> <b>FUNCTIONAL-TRAINING</b> (Anja) Max-Planck-Gymnasium, Gymnastikhalle</p> <p><b>19.30 - 20.30 Uhr</b> <b>FITNESS-MIX</b> (Monika) Realschule plus am Ebertpark, Gymnastikhalle</p> <p><b>20.15 - 21.45 Uhr</b> <b>BASKET- UND VOLLEYBALL</b> (Karl) Realschule plus am Ebertpark, große Sporthalle</p>	<p><b>18.00 - 19.00 Uhr</b> <b>FITNESS-GYMNASTIK</b> (Patrizia) Goetheschule, Gymnastikhalle</p> <p><b>18.00 - 19.00 Uhr</b> <b>VINYASA-YOGA</b> (Petra) Max-Planck-Gymnasium, Gymnastikhalle</p> <p><b>19.00 - 20.00 Uhr</b> <b>YOGA für Anfänger</b> (Petra) Max-Planck-Gymnasium, Gymnastikhalle</p> <p><b>19.00 - 20.00 Uhr</b> <b>MUSKELTRAINING</b> (Monika) Realschule plus am Ebertpark, Gymnastikhalle</p> <p><b>20.00 - 21.00 Uhr</b> <b>ZIRKELTRAINING</b> (Moni) Realschule plus am Ebertpark, Gymnastikhalle</p>	<p><b>18.00 - 19.00 Uhr</b> <b>FITNESS-GYMNASTIK</b> (Brigitte) Realschule plus am Ebertpark, Gymnastikhalle</p> <p><b>18.30 - 19.30 Uhr</b> <b>ZUMBA</b> (Nicole) Hochfeldschule, Sporthalle</p> <p><b>19.00 - 20.00 Uhr</b> <b>BODY-STYLING</b> (Brigitte) Realschule plus am Ebertpark, Gymnastikhalle</p> <p><b>19.00 - 20.00 Uhr</b> <b>FUNKTIONELLE FITNESSGYMANSTIK</b> nur für Frauen (Marianne) Ev. Gemeindehaus, Gönnheim</p> <p><b>19.30 - 20.30 Uhr</b> <b>RÜCKEN-FIT</b> (Gudrun) Hochfeldschule, Sporthalle</p> <p><b>20.00 - 21.00 Uhr</b> <b>BODYSHAPE UND -MOBILITY</b> (Sabine) Realschule plus am Ebertpark, Gymnastikhalle</p>	<p><b>18.00 - 19.00 Uhr</b> <b>QI-GONG</b> (Jhi-Lan) Max-Planck-Gymnasium, Gymnastikhalle</p> <p><b>19.00 - 20.00 Uhr</b> <b>TAI-CHI</b> (Jhi-Lan) Max-Planck-Gymnasium, Gymnastikhalle</p>	<p><b>Nutzen Sie unser gesamtes Angebot für nur 17 EUR/mtl. oder einzelne Sportprogramme ab 9 EUR/mtl. – und das alles ohne verpflichtende Mitgliedschaft.</b></p> <p><b>Vorteile:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Kostenloser Probetraining-Monat</li> <li>&gt; Monatliche Kündigung möglich</li> <li>&gt; Keine abzuleistende Vereinsarbeit</li> <li>&gt; Keine verpflichtenden Vereinsfeste</li> </ul>