

Wochenfitnessplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
<p>18.00 - 19.00 Uhr RÜCKEN-FIT & CORE TRAINING (Anette) Realschule Plus am Ebertpark, Gymnastikhalle</p> <p>19.00 - 20.00 Uhr FITNESS-MIX (Anette) Realschule Plus am Ebertpark, Gymnastikhalle</p> <p>20.00 - 21.00 Uhr ZUMBA (Rosaria) 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 (Sabine) Realschule Plus am Ebertpark, Gymnastikhalle</p> <p>18.30 - 19.30 Uhr PILATES (Anja) Max-Planck-Gymnasium, Gymnastikhalle</p> <p>19.30 - 20.30 Uhr FUNCTIONAL-TRAINING (Anja) Max-Planck-Gymnasium, Gymnastikhalle</p> <p>19.30 - 20.30 Uhr FITNESS-MIX (Sabine) 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 für Anfänger (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 ZIRKELTRAINING (Monika) 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 BODY-FORMING (Christine) Hochfeldschule, Sporthalle</p> <p>19.00 - 20.00 Uhr BODY-STYLING (Brigitte) Realschule Plus am Ebertpark, Gymnastikhalle</p> <p>19.00 - 20.00 Uhr FUNKTIONELLE FITNESSGYMANSTIK nur für Frauen (Marianne) Ev. Gemeindehaus, Gönnheim</p> <p>19.30 - 20.30 Uhr RÜCKEN-FIT & MOBILITY (Christine) Hochfeldschule, Sporthalle</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>	<p>Nutzen Sie unser gesamtes Angebot für nur 17 EUR/mtl. oder einzelne Sportprogramme ab 9 EUR/mtl. – und das alles ohne verpflichtende Mitgliedschaft.</p> <p>Vorteile:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Kostenloser Probetraining-Monat > Monatliche Kündigung möglich > Keine abzuleistende Vereinsarbeit > Keine verpflichtenden Vereinsfeste