

Wochenplan Fit im Park

Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag	Freitag
09.00								
10.00					10.00 - 11.00 Seniorengymnastik	10.00 - 11.00 dynamisches Fitnessstraining		
10.30								
11.00							keine Angebote	
11.30								
12.00								
12.30								
13.00								
14.00								
15.00								
16.00								
16.30	16.30 - 17.30 Taekwondo		16.30 - 17.30 Inklusion Jumping fitness for Teenies					
17.00		17.15 - 18.15 Yoga		17.00 - 18.00 Inklusionsangebot Box Dich fit				
17.30								
18.00			18.00 - 19.00 Piloxing			18.00 - 19.00 Hip Hop	18.00 - 19.00 Zumba	
18.30		18.30 - 19.30 Qi Gong		18.30 - 20.00 Ganzkörper - Workout mit Sarah				
19.00						19.15 - 20.15 Body Fit	19.15 - 20.15 Functional Fitness	
19.30								
20.00								

- Rothermundtpark
- Beutlerpark
- Sportpark Ostra
- Schlosswiese Prohlis
- Kiesesee Leuben