



Fit & Fun Hallenplan

UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
08:00						
09:00		09:00: Rückenfit mit Kerstin		09:00: Fit ab 50 mit Silke		
10:00		10:00: Rückenfit mit Kerstin	10:00: Fit ab 50 mit Silke			09:45: Bootcamp mit Silke
11:00						11:00: Family Fitness mit Silke
12:00						12:00: Drums Alive mit Silke
13:00						
14:00						
15:00						
16:00				16:00: Eltern-Kind Turnen mit Silke	16:30: Let's Jump Kids mit Silke	
17:00		17:00: Fit op de Deel mit Silke	17:00: Fitness für Kids mit Silke	17:00: Zumba Kids mit Taissa	17.45: BodyX Crossfit mit Silke	
18:00	18:00: Fit ab 50 mit Manuela	18:00: Rückenfit mit Silke	18:00: Let's Jump mit Sandra	18:00: Hula Hoop mit Silke		
19:00	18:45: Bootcamp mit Silke (Outdoor)	19:00: Zumba Step mit Taissa	19:00: Shape & Dance mit Taissa	19:00: Mach dich fit mit Uwe		
20:00	19.00-20.30: Fitness & Relax mit Oxana					

high intensity middle balance best agers kids