

Fitness- und Gymnastik- Ferienplan OSC Gymnastikhalle 2020

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sa/So
29				Frauen- Fitness 08.30-09.30 Wirbels. 09.45-10.45 Entspannung/ Pilates 17.15-20.15 Ju Jutsu 20.30-21.45 16	Pilates 11.00-12.00 Aikido 20.00-21.30 17	Indoor Biken 09.00-10.00 18/19
30	Dance Aerobic 08.15 Gymn. 55Plus 09.30-10.30 Therap. Gymnastik 18.15-19.00 Aerobic m. TaeBo 19.00-20.00 Indoor Biken 20.00-21.00 20	BBPo 08.30-09.30 Wirbels. 10.00-11.00 Fitness Interval 17.30-18.30 21	Wirbels. 08.30-09.30 10.00-11.00 Indoor Biken 17.20-18.20 Konditionstraining 18.40-19.40 Langhantel 20.00-21.00 22	Frauen- Fitness 08.30-09.30 Wirbels. 09.45-10.45 Entspannung/ Pilates 17.15-20.15 Ju Jutsu 20.30-21.45 23	Aikido 20.00-21.30 24	Indoor Biken 09.00-10.00 25/26
31	Dance Aerobic 08.15 Gymn. 55Plus 09.30-10.30 Therap. Gymnastik 18.15-19.00 Aerobic m. TaeBo 19.00-20.00 Indoor Biken 20.00-21.00 27	BBPo 08.30-09.30 Wirbels. 10.00-11.00 Fitness Interval 17.30-18.30 28	Wirbels. 08.30-09.30 10.00-11.00 Indoor Biken 17.20-18.20 Konditionstraining 18.40-19.40 Langhantel 20.00-21.00 29	Frauen- Fitness 08.30-09.30 Wirbels. 09.45-10.45 Entspannung/ Pilates 17.15-20.15 Ju Jutsu 20.30-21.45 30	Aikido 20.00-21.30 31	Indoor Biken 09.00-10.00 01./02.
32	Dance Aerobic 08.15 Gymn. 55Plus 09.30-10.30 Aerobic m. TaeBo 19.00-20.00 Indoor Biken 20.00-21.00 3	BBPo 08.30-09.30 Wirbels. 10.00-11.00 Fitness Interval 17.30-18.30 Langhantel 19.30-20.30 4	Wirbels. 08.30-09.30 10.00-11.00 Indoor Biken 17.20-18.20 Konditionstraining 18.40-19.40 Langhantel 20.00-21.00 5	Frauen- Fitness 08.30-09.30 Wirbels. 09.45-10.45 Entspannung/ Pilates 17.15-20.15 Ju Jutsu 20.30-21.45 6	Aikido 20.00-21.30 7	Indoor Biken 09.00-10.00 08./09.
33	Gymn. 55Plus 09.30-10.30 Aerobic m. TaeBo 19.00-20.00 Indoor Biken 20.00-21.00 10	Wirbels. 10.00-11.00 Fitness Interval 17.30-18.30 Langhantel 19.30-20.30 11	Wirbels. 08.30-09.30 10.00-11.00 Indoor Biken 17.20-18.20 Konditionstraining 18.40-19.40 Langhantel 20.00-21.00 12	Wirbels. 09.45-10.45 Entspannung/ Pilates 17.15-20.15 Ju Jutsu 20.30-21.45 13	Pilates 11.00-12.00 Aikido 20.00-21.30 14	Indoor Biken 09.00-10.00 15/16
34	Gymn. 55Plus 09.30-10.30 Aerobic m. TaeBo 19.00-20.00 17	Wirbels. 09.45-10.45 Fitness Interval 17.30-18.30 Langhantel 19.30-20.30 18	Wirbels. 08.30-09.30 10.00-11.00 Indoor Biken 17.20-18.20 Konditionstraining 18.40-19.40 Langhantel 20.00-21.00 19	Frauen- Fitness 08.30-09.30 Wirbels. 09.45-10.45 Entspannung/ Pilates 17.15-20.15 Ju Jutsu 20.30-21.45 20	Pilates 11.00-12.00 Aikido 20.00-21.30 21	Indoor Biken 09.00-10.00 22./23.
35	Dance Aerobic 08.15 Gymn. 55Plus 09.30-10.30 Aerobic m. TaeBo 19.00-20.00 24	BBPo 08.30-09.30 Wirbels. 10.00-11.00 Fitness Interval 17.30-18.30 Langhantel 19.30-20.30 25	Wirbels. 08.30-09.30 10.00-11.00 Indoor Biken 17.20-18.20 Konditionstraining 18.40-19.40 Langhantel 20.00-21.00 26			

**Alle Angaben ohne Gewähr und nur mit Voranmeldung beim ÜL!
 Es gelten weiterhin alle Hygiene- und Verhaltensrichtlinien!**