

## Sommerfitness – Kurse und **Specials**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Sonntag
<p>9:15 - 10:15</p> <p><b>Wirbelsäulengymnastik</b></p> <p><b>(19.7.-23.8.)</b></p>	<p>17:30 - 18:30</p> <p><b>Fit ab 50</b></p> <p><b>(20.7.-24.8.)</b></p>	<p>9:00 - 10:00</p> <p><b>Fitness für Ältere I</b></p> <p><b>(21.7.-25.8.)</b></p>	<p>10:00 – 11:00</p> <p><b>Rückenfitness/ Fit für den Tag</b></p> <p><b>(22.7.-26.8.)</b></p>	<p>10:00 – 11:00</p> <p><b>Krafttraining und Workout mit Gewichten</b></p> <p><b>(25.7.-22.8.)</b></p>
		<p>10:00 - 11:00</p> <p><b>Fitness für Ältere II</b></p> <p><b>(21.7.-25.8.)</b></p>	<p>18:00 - 19:00</p> <p><b>Wirbelsäulengymnastik</b></p> <p><b>(22.7.-19.8.)</b></p>	<p><b>25.7. FAMILIENFITNESSTAG</b></p> <p>9.00 Beginn</p> <p><b>09.15-10.00 Uhr</b></p> <p>Kurs 1 <b>Wirbelsäulengymnastik</b></p>
			<p>18:30 - 19:25</p> <p><b>Gymnastik für Frauen ab 60</b></p> <p><b>(22.7.-26.8.)</b></p>	<p>Kurs 2 <b>Zumba</b></p> <p><b>10.15-11.00 Uhr</b></p> <p>Kurs 3 <b>Gewichtstraining</b> (s.o.)</p>
<p>19:15 - 20:15</p> <p><b>Fitnessworkout (w)</b></p> <p><b>(19.7.-23.8.)</b></p>	<p>18:00 - 19:15</p> <p><b>Nordic-Walking / Lauftreff</b></p>	<p>19:00 - 20:00</p> <p><b>Step-Aerobic</b></p> <p><b>(11.8.-25.8.)</b></p>	<p>19:30 - 20:30</p> <p><b>Fitness-Gymnastik für Frauen</b></p>	<p>Kurs 4 <b>Bauch Beine Po</b></p> <p><b>11.15-12.00 Uhr</b></p> <p>Kurs 5 <b>Bodystyling</b></p> <p>Kurs 6 <b>Rückenfitness</b></p>
<p>20:30 - 21:30</p> <p><b>Fitnessworkout (m)</b></p> <p><b>(19.7.-23.8.)</b></p>	<p>19:45 - 21:00</p> <p><b>Cardio fit &amp; Bodystyling</b></p> <p><b>(20.7.-17.8.)</b></p>	<p>20:00 - 21:15</p> <p><b>Walking</b></p> <p><b>(11.8.-25.8.)</b></p>	<p>19:30 – 20:30</p> <p><b>Dance Aerobic</b></p> <p><b>(12.8.-26.8.)</b></p>	<p>Wir bitten um Voranmeldung: geschaeftsstelle@tvbv.de</p>