

KW 30

Datum: 20.07.- 26.07.

Abt.
Fitness& Gesundheit

20.

21.

22.

23.

	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG	
	TURNHALLE	JUPP GASSEN HALLE	TURNHALLE	JUPP GASSEN HALLE	TURNHALLE	JUPP GASSEN HALLE	TURNHALLE	JUPP GASSEN HALLE
9-10 UHR			FITNESS F. FRAUEN 9-10 UHR				FIT IM ALTER-AKTIV 9-10 UHR	
17-18 UHR				FIT IM ALTER-RÜCKEN 16:45-17:45 UHR *Vertretung Ute		PILATES		
18-19 UHR	FIT IM ALTER-FRAUEN 18-19 UHR			KETTLEBELL 18-19 UHR		17:30-18:30 UHR ZUMBA		
19-20 UHR	MOVE & RELAX 19-20 UHR	FIT CROSS		TABATA 19-20 UHR		18:30-19:30 UHR		
20-21 UHR		19:30-20:30 UHR		YOGA 20-21 UHR			HIGHLETIX 20-21 UHR	FIT MIX 20-21 UHR

KW 31

Datum: 27.07.- 02.08.

Abt.
Fitness& Gesundheit

27.

28.

29.

30.

	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG	
	TURNHALLE	JUPP GASSEN HALLE	TURNHALLE	JUPP GASSEN HALLE	TURNHALLE	JUPP GASSEN HALLE	TURNHALLE	JUPP GASSEN HALLE
9-10 UHR			FITNESS F. FRAUEN 9-10 UHR				FIT IM ALTER-AKTIV 9-10 UHR	
17-18 UHR				FIT IM ALTER-RÜCKEN 16:45-17:45 UHR		PILATES		
18-19 UHR	FIT IM ALTER-FRAUEN 18-19 UHR					17:30-18:30 UHR		
19-20 UHR	MOVE & RELAX 19-20 UHR	FIT CROSS						
20-21 UHR		19:30-20:30 UHR		YOGA 20-21 UHR			HIGHLETIX 20-21 UHR	FIT MIX 20-21 UHR

KW 32

Datum: 03.08.- 09.08.

Abt.
Fitness& Gesundheit

3.

4.

5.

6.

	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG	
	TURNHALLE	JUPP GASSEN HALLE	TURNHALLE	JUPP GASSEN HALLE	TURNHALLE	JUPP GASSEN HALLE	TURNHALLE	JUPP GASSEN HALLE
9-10 UHR								
17-18 UHR						PILATES		
18-19 UHR	FIT IM ALTER-FRAUEN 18-19 UHR	ZUMBA		KETTLEBELL 18-19 UHR		17:30-18:30 UHR ZUMBA		
19-20 UHR	MOVE & RELAX 19-20 UHR	18:30-19:30 UHR FIT CROSS		TABATA 19-20 UHR		18:30-19:30 UHR		
20-21 UHR		19:30-20:30 UHR *Vertretung		YOGA 20-21 UHR			HIGHLETIX 20-21 UHR	FIT MIX 20-21 UHR

KW 33

Datum: 10.08.- 16.08.

Abt.
Fitness& Gesundheit

10.

11.

12.

13.

	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG	
	TURNHALLE	JUPP GASSEN HALLE	TURNHALLE	JUPP GASSEN HALLE	TURNHALLE	JUPP GASSEN HALLE	TURNHALLE	JUPP GASSEN HALLE
9-10 UHR								
17-18 UHR						PILATES		
18-19 UHR	FIT IM ALTER-FRAUEN 18-19 UHR	ZUMBA		KETTLEBELL 18-19 UHR		17:30-18:30 UHR ZUMBA		
19-20 UHR	MOVE & RELAX 19-20 UHR	18:30-19:30 UHR FIT CROSS		TABATA 19-20 UHR		18:30-19:30 UHR		
20-21 UHR		19:30-20:30 UHR *Vertretung		YOGA 20-21 UHR			HIGHLETIX 20-21 UHR *Vertretung Jürgen	FIT MIX 20-21 UHR

KW 34

Datum: 17.08.- 23.08.

Abt.
Fitness& Gesundheit

17.

18.

19.

20.

	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG	
	TURNHALLE	JUPP GASSEN HALLE	TURNHALLE	JUPP GASSEN HALLE	TURNHALLE	JUPP GASSEN HALLE	TURNHALLE	JUPP GASSEN HALLE
9-10 UHR								
17-18 UHR						PILATES		
18-19 UHR	FIT IM ALTER-FRAUEN 18-19 UHR					17:30-18:30 UHR ZUMBA		
19-20 UHR	MOVE & RELAX 19-20 UHR	FIT CROSS				18:30-19:30 UHR		
20-21 UHR		19:30-20:30 UHR		YOGA 20-21 UHR			HIGHLETIX 20-21 UHR *Vertretung Jürgen	FIT MIX 20-21 UHR

KW 35

Datum: 24.08.- 30.08.

Abt.
Fitness& Gesundheit

24.

25.

26.

27.

	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG	
	TURNHALLE	JUPP GASSEN HALLE	TURNHALLE	JUPP GASSEN HALLE	TURNHALLE	JUPP GASSEN HALLE	TURNHALLE	JUPP GASSEN HALLE
9-10 UHR							FIT IM ALTER-AKTIV 9-10 UHR	
17-18 UHR						PILATES		
18-19 UHR	FIT IM ALTER-FRAUEN 18-19 UHR	ZUMBA		KETTLEBELL 18-19 UHR		17:30-18:30 UHR ZUMBA		
19-20 UHR	MOVE & RELAX 19-20 UHR	18:30-19:30 UHR FIT CROSS		TABATA 19-20 UHR		18:30-19:30 UHR		
20-21 UHR		19:30-20:30 UHR					HIGHLETIX 20-21 UHR	FIT MIX 20-21 UHR

KW 36

Datum: 31.08.- 01.09.

Abt.
Fitness& Gesundheit

31.

01.

	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG	
	TURNHALLE	JUPP GASSEN HALLE	TURNHALLE	JUPP GASSEN HALLE	TURNHALLE	JUPP GASSEN HALLE	TURNHALLE	JUPP GASSEN HALLE
9-10 UHR								
17-18 UHR				FIT IM ALTER- RÜCKEN 16:45-17:45 UHR				
18-19 UHR	FIT IM ALTER- FRAUEN 18-19 UHR	ZUMBA		KETTLEBELL 18-19 UHR				
19-20 UHR	MOVE & RELAX 19-20 UHR	18:30-19:30 UHR FIT CROSS		TABATA 19-20 UHR				
20-21 UHR		19:30-20:30 UHR		YOGA 20-21 UHR				

REGULÄRES SPORTPROGRAMM
FERIENENDE.