

# Fitness-Wochenprogramm

(Änderungen vorbehalten - werden in der Morgenpost bekannt gegeben) (Anmeldung für ALLE Kurse bitte im Fit-Well-Chalet (DW 642))

Montag 25.10.2021	Dienstag 26.10.2021	Mittwoch 27.10.2021	Donnerstag 28.10.2021	Freitag 29.10.2021	Samstag 30.10.2021	Sonntag 31.10.2021
08:00 - 08:30 Uhr Wassergymnastik Treffpunkt Sportschwimmbecken (Sarah)	08:00 - 08:30 Uhr Wassergymnastik Treffpunkt Sportschwimmbecken (Sarah)	08:00 - 08:30 Uhr Wassergymnastik Treffpunkt Sportschwimmbecken (Daniel)	08:00 - 08:30 Uhr Wassergymnastik Treffpunkt Sportschwimmbecken (Daniel)	08:00 - 08:30 Uhr Wassergymnastik Treffpunkt Sportschwimmbecken (Daniel)	08:00 - 08:30 Uhr Wassergymnastik Treffpunkt Sportschwimmbecken (Sarah)	08:00 - 08:30 Uhr Wassergymnastik Treffpunkt Sportschwimmbecken (Sarah)
08:00 - 09:00 Uhr GUTEN MORGEN YOGA (Silke)	09:00 - 11:00 Uhr Fitnessbetreuung (Sarah)	09:00 - 11:00 Uhr Fitnessbetreuung (Daniel)	09:00 - 11:00 Uhr Fitnessbetreuung (Daniel)	09:00 - 11:00 Uhr Fitnessbetreuung (Daniel)	09:00 - 11:00 Uhr Fitnessbetreuung (Sarah)	09:00 - 11:00 Uhr Fitnessbetreuung (Sarah)
09:00 - 11:00 Uhr Fitnessbetreuung (Sarah)	11:00 - 12:00 Uhr Stretch & Relax (Sarah)	11:00 - 12:00 Uhr Aerosling* (Daniel)	11:00 - 12:00 Uhr Fußball - Tennis* (Treffpunkt in der Tennishalle) Jugendprogramm (Daniel)	10:30 - 11:00 Uhr Bauch, Beine, Po (Daniel)	10:30 - 12:00 Uhr Nordic Walk* (Sarah)	11:00 - 12:00 Uhr Rückenfit (Sarah)
11:00 - 11:30 Uhr Jugend - Yoga Stretch (Jugendprogramm) (Sarah)			11:00 - 12:00 Uhr YOGA (Silke)			
13:00 - 17:00 Uhr Fitnessbetreuung (Sarah)	12:00 - 16:30 Uhr Fitnessbetreuung (Sarah)	13:00 - 17:00 Uhr Fitnessbetreuung (Daniel)	13:00 - 17:00 Uhr Fitnessbetreuung (Daniel)	14:00 - 14:30 Uhr Faszientraining* (Sarah)	13:00 - 17:00 Uhr Fitnessbetreuung (Sarah & Daniel)	13:00 - 17:00 Uhr Fitnessbetreuung (Daniel)
	14:00 - 14:30 Uhr Entspannungsreise (Sarah)			12:30 - 17:00 Uhr Fitnessbetreuung (Sarah & Daniel)		
17:00 - 18:00 Uhr Body Workout (Sarah)	16:30 - 17:00 Uhr Faszientraining* (Sarah)	17:00 - 18:00 Uhr Rückenfit (Daniel)	17:00 - 17:30 Uhr HIT* (Daniel)	17:00 - 18:00 Uhr Pilates (Sarah)	17:30 - 18:00 Uhr Bauch X - Press (Daniel)	17:00 - 17:30 Uhr Rumpf ist Trumpf (Daniel)

\*Nordic Walking: max. 9 Personen, geschlossenes Schuhwerk / TREFFPUNKT: Im Fit Well Chalet

\* High Intensity Training (Zirkeltraining auf Zeit oder Wiederholungen)

\*Faszientraining: mit der Blackroll

\* Tabatatraining: 20 Sekunden hoher Belastung gefolgt von 10 Sekunden Pause/ in mehreren Runde

\* Aerosling (Ähnlich wie TRX) für Anfänger und Fortgeschritten

\*Fußball - Tennis: Treffpunkt in der Tennishalle/ Teilnahme ab 12 Jahre, mindestens 4 Personen ( Jugendprogramm)