

# Trainingsplan Abteilung : FITNESS-JAHRESKURSE

## smovey Training:

**Montag:** ( jeden 2+4 im Monat) 19:30-20:30

---

## Senioren Training: Ü60

Montag: 9:15- 10:15

---

## Spinning:

Dienstag: 19:45-20:45

---

## Zumba Fitness:

Mittwoch: 18:30-19:30

---

**Step Aerobic & Fitness Mix** ( F.M.19:45-20:45)

Mittwoch: 19:30-20:30

---

## smovey Training

**Mittwoch** ( jeden 1+3 im Monat) 19:30-20:30

---

## HATHA YOGA

Dienstag:

19:30-21:00

Freitag:

18:30-20:00



(ist kein Jahreskurs findet nur im Frühjahr u. Herbst statt !!!)