



# Summer Special

12. Juli bis 20. August 2010

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
			9.00 - 10.00 Nordic Walking/ Walking Laufftreff
9.15 - 10.15 * Fitness Cocktail		9.15 - 10.15 fit & fun mix	9.30 - 10.30 Bodyshape
10.15 - 11.15 * Rückenfitness		10.15 - 11.15 * Rückenfitness Pilates	10.30 - 11.30 * Rückenfitness

		17.45 - 18.45 Nordic Walking/ Walking Laufftreff	
17.15 - 18.15 Step		17.30 - 18.30 Yoga	18.00 - 19.00 Rückenfit-Mix
18.15 - 19.15 BBP Bodyshape	18.15 - 19.15 Fatburner	18.30 - 19.30 Cardio Fitness	19.00 - 20.00 Aerobic Kraft-Mix
19.15 - 20.15 Rückenfitness	19.15 - 20.15 Special Workout	19.30 - 20.30 Aktiv Wellness	20.00 - 21.00 Pilates

\* = Kinderbetreuung (1,00 Euro pro Stunde/Kind)

Teilnahme am Summer Special ist für alle Mitglieder des Gesamtvereins ohne zusätzliche Kosten möglich!

Nicht-Mitglieder des Vereins zahlen 5,00 Euro pro Woche.