

# Ferienplan Group Fitness

Sommerferien 2020 – 5. Woche (24.08. - 28.08.)



**ESTING** 1972

Group Fitness

|        | Montag  | Dienstag  | Mittwoch   | Donnerstag                                | Freitag  |
|--------|---|---|--|---|--|
| 8 Uhr  | <b>Seniorengymnastik</b><br>8:00 - 9:30 Uhr     | <b>Funktionsgymnastik</b><br>7:45 - 8:45 Uhr        | <b>Stretching /<br/>Entspannt &amp; Fit</b><br>8:30 - 9:30 Uhr |   |  |
| 9 Uhr  |   |   |  |   | <b>Bodystyling/ Flexibar</b><br>9:00 - 10:00 Uhr |
| 10 Uhr | <b>Gangschule</b><br>10:00 - 11:00 Uhr          |   | <b>Balance &amp; Koordination</b><br>10:15 - 11:15 Uhr         |   | <b>PilatesMix</b><br>10:15 - 11:15 Uhr           |
| 11 Uhr |   |   |  |   | <b>Sturzprophylaxe</b><br>11:20 - 12:20 Uhr      |
| 15 Uhr | <b>Seniorengymnastik</b><br>15:30 - 16:30 Uhr   |   |  |   |  |
| 16 Uhr |   |   |  |   | <b>Yoga</b><br>16:30 - 17:45 Uhr                 |
| 17 Uhr | <b>Yoga</b><br>17:30 - 19:00 Uhr                |   |  | <b>Tai-Chi-Chuan</b><br>17:30 - 18:30 Uhr |  |
| 18 Uhr | <b>BBP &amp; More</b><br>18:30 - 19:30 Uhr      |   | <b>Balance Swing</b><br>18:00 - 19:00 Uhr                      | <b>Stretching</b><br>18:00 - 19:00 Uhr    |  |
|        |   |   |  | <b>Tai-Chi-Chuan</b><br>18:30 - 19:30 Uhr |  |
| 19 Uhr | <b>Balance Swing™</b><br>19:00 - 20:00 Uhr      | <b>50plus - Fit mit Genuss</b><br>19:30 - 20:30 Uhr | <b>PUMP IT</b><br>19:00 - 20:00 Uhr                            |   |  |
|        |   | <b>Yoga intensiv</b><br>19:45 - 21:00 Uhr           |  |   |  |
| 20 Uhr | <b>HIIT</b><br>19:45 - 20:30 Uhr                | <b>Fit am Berg</b><br>20:00 - 21:30 Uhr             | <b>Bauch &amp; Stretch</b><br>20:00 - 20:30 Uhr                |   |  |
|        | <b>PUMP IT</b><br>20:00 - 21:00 Uhr             |   |  |   |  |
| 21 Uhr | <b>Bauch &amp; Stretch</b><br>21:00 - 21:30 Uhr |   |  | <b>Yoga intensiv</b><br>21:00 - 22:00 Uhr |  |

## Legende:

- Gymnastikraum Esting
- Gymnastikraum Schwaigfeld
- Schulturnhalle Esting
- Im Freien, bzw. Freisportanlage
- Mehrzweckhalle Esting
- Spiegelsaal Esting

[www.svesting.de](http://www.svesting.de)  
[facebook.com/svesting](https://facebook.com/svesting)  
 Instagram: #svesting1972

# Ferienplan Group Fitness

Sommerferien 2020 – 6. Woche (31.08. - 04.09.)



**ESTING** 1972  
Group Fitness

|        | Montag  | Dienstag   | Mittwoch   | Donnerstag                                       | Freitag  |
|--------|---|--|--|--|--|
| 8 Uhr  | <b>Seniorengymnastik</b><br>8:00 - 9:30 Uhr     | <b>Funktionsgymnastik</b><br>7:45 - 8:45 Uhr     | <b>Stretching /<br/>Entspannt &amp; Fit</b><br>8:30 - 9:30 Uhr |  |  |
|        |   | <b>Topfit mit Köpfchen 1</b><br>8:45 - 9:30 Uhr  |  |  |  |
| 9 Uhr  |   | <b>Topfit mit Köpfchen 2</b><br>9:30 - 10:15 Uhr |  |  | <b>Bodystyling/ Flexibar</b><br>9:00 - 10:00 Uhr |
| 10 Uhr | <b>Gangschule</b><br>10:00 - 11:00 Uhr          |  | <b>Balance &amp; Koordination</b><br>10:15 - 11:15 Uhr         | <b>Ganzkörperkräftigung</b><br>10:00 - 11:00 Uhr | <b>PilatesMix</b><br>10:15 - 11:15 Uhr           |
| 11 Uhr |   |  |  |  | <b>Sturzprophylaxe</b><br>11:20 - 12:20 Uhr      |
| 15 Uhr | <b>Seniorengymnastik</b><br>15:30 - 16:30 Uhr   |  |  |  |  |
| 16 Uhr |   |  |  |  | <b>Yoga</b><br>16:30 - 17:45 Uhr                 |
| 17 Uhr |   |  |  |  |  |
| 18 Uhr | <b>BBP &amp; More</b><br>18:30 - 19:30 Uhr      |  | <b>Balance Swing</b><br>18:00 - 19:00 Uhr                      | <b>Stretching</b><br>18:00 - 19:00 Uhr           | <b>DanceFit</b><br>18:00 - 19:00 Uhr             |
| 19 Uhr | <b>Balance Swing™</b><br>19:00 - 20:00 Uhr      | <b>Yoga intensiv</b><br>19:45 - 21:00 Uhr        | <b>PUMP IT</b><br>19:00 - 20:00 Uhr                            |  |  |
| 20 Uhr | <b>HIIT</b><br>19:45 - 20:30 Uhr                | <b>Fit am Berg</b><br>20:00 - 21:30 Uhr          | <b>Bauch &amp; Stretch</b><br>20:00 - 20:30 Uhr                |  |  |
|        | <b>PUMP IT</b><br>20:00 - 21:00 Uhr             |  | <b>DanceFit Power</b><br>20:30 - 21:30 Uhr                     |  |  |
| 21 Uhr | <b>Bauch &amp; Stretch</b><br>21:00 - 21:30 Uhr |  |  | <b>Yoga intensiv</b><br>21:00 - 22:00 Uhr        |  |

## Legende:

- Gymnastikraum Esting
- Gymnastikraum Schwaigfeld
- Schulturnhalle Esting
- Im Freien, bzw. Freisportanlage
- Mehrzweckhalle Esting
- Spiegelsaal Esting

[www.svesting.de](http://www.svesting.de)  
[facebook.com/svesting](https://facebook.com/svesting)  
 Instagram: #svesting1972