

Ferienplan Group Fitness

Sommerferien 2020 – 3. Woche (10.08. - 14.08.)



ESTING 1972
Group Fitness

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

Legende:

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

www.svesting.de
facebook.com/svesting
 Instagram: #svesting1972

Ferienplan Group Fitness

Sommerferien 2020 – 4. Woche (17.08. - 21.08.)



ESTING 1972
Group Fitness

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

Legende:

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

www.svesting.de
facebook.com/svesting
 Instagram: #svesting1972

Ferienplan Group Fitness

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



ESTING 1972
Group Fitness

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

Legende:

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

www.svesting.de
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	Seniorengymnastik 8:00 - 9:30 Uhr	Funktionsgymnastik 7:45 - 8:45 Uhr	Stretching / Entspannt & Fit 8:30 - 9:30 Uhr		
		Topfit mit Köpfchen 1 8:45 - 9:30 Uhr			
9 Uhr		Topfit mit Köpfchen 2 9:30 - 10:15 Uhr			Bodystyling/ Flexibar 9:00 - 10:00 Uhr
10 Uhr	Gangschule 10:00 - 11:00 Uhr		Balance & Koordination 10:15 - 11:15 Uhr	Ganzkörperkräftigung 10:00 - 11:00 Uhr	PilatesMix 10:15 - 11:15 Uhr
11 Uhr					Sturzprophylaxe 11:20 - 12:20 Uhr
15 Uhr	Seniorengymnastik 15:30 - 16:30 Uhr				
16 Uhr					Yoga 16:30 - 17:45 Uhr
17 Uhr	Yoga 17:30 - 19:00 Uhr				
18 Uhr	BBP & More 18:30 - 19:30 Uhr		Balance Swing 18:00 - 19:00 Uhr	Stretching 18:00 - 19:00 Uhr	DanceFit 18:00 - 19:00 Uhr
19 Uhr	Balance Swing™ 19:00 - 20:00 Uhr	Yoga intensiv 19:45 - 21:00 Uhr	PUMP IT 19:00 - 20:00 Uhr		
20 Uhr	HIIT 19:45 - 20:30 Uhr	Fit am Berg 20:00 - 21:30 Uhr	Bauch & Stretch 20:00 - 20:30 Uhr		
	PUMP IT 20:00 - 21:00 Uhr		DanceFit Power 20:30 - 21:30 Uhr		
21 Uhr	Bauch & Stretch 21:00 - 21:30 Uhr			Yoga intensiv 21:00 - 22:00 Uhr	

Legende:

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

www.svesting.de
facebook.com/svesting
 Instagram: #svesting1972