

Freizeit Sport Gesundheit im Sozialwerk der SSB e.V.

Sportabteilung - Sparte Body-Fitness

wünscht allen ein gesundes Jahr 2019

Das Frühjahr ist der beste Starttermin für Bewegung!

Walking und GYM-FIT Angebot

Zeitraum: April bis Juni 2019

Walking (1 Stunde)

findet an allen GYM-FIT Terminen um 17 Uhr statt.

Unsere GYM-FIT Termine: Beginn um 18:15 Uhr

(jeweils 1 Stunde)

Wochentag	Datum	Hinweis	GYM-FIT- Programm*
Dienstag	2.4.2019	Beginn erst 18:30	Body&Mind
Dienstag	9.4.2019	G	Kraftausdauer-Workout
Donnerstag	18.4.2019	Achtung Donnerstag	Core/Rumpftraining
Dienstag	23.4.2019	G	Body & Mind
Dienstag	30.4.2019	G	Kraftausdauer-Workout
Dienstag	7.5.2019	G	Core/Rumpftraining
Dienstag	14.5.2019	G	Body&Mind
Dienstag	21.5.2019	Fällt aus	Kein Raum
Dienstag	28.5.2019	Beginn erst 18:30	Kraftausdauer-Workout
Dienstag	4.6.2019	G	Core/Rumpftraining
Dienstag	11.6.2019	G	Kraftausdauer-Workout
Dienstag	18.6.2019	G	Body&Mind
Dienstag	25.6.2019	G	Core/Rumpftraining

*Erklärungen zu den GYM-FIT Programmen gibt es unter www.sozialwerk-ssb.de

G = Anschließend gemütliches Beisammensein im SSB Waldaupark