

# Fit und gesund im BMTV - Sport mit Freunden (ab Aug. 2019)

	Montag				Dienstag					Mittwoch			Donnerstag			Freitag		Samstag	Sonntag		
Uhrzeit	BMTV	Gymnastik	kl.Turnhalle	Halle 2	BMTV	Gymnastik	kl. Turnhalle	Halle 2a	Halle 2b	BMTV	Gymnastik	kl. Turnhalle	BMTV	Gymnastik	kl. Turnhalle	BMTV	kl. Turnhalle		BMTV	Uhrzeit	
08:00					8.15-9.15 Step Aerobik Anfänger															08:00	
09:00					9.15-10.15 Pilates					8:30-9:45 Wirbel- säulengym für Frauen						8:30-9:30 Core Training				09:00	
10:00										10:00-11:15 Wirbel- säulengym			9:45-11:15 Venen- Walking			9:30-10:45 Sturzpro- phylaxe				10:00	
11:00					10:30-11:30 Rollator Fit																11:00
16:00	15:45-16:45 Aktiv 70+																				16:00
17:00	17:15-18:15 Super Seniorinnen			17:00-18:15 Wirbel- säulengym						16:45-18:00 Stuhl- gymnastik										17:00-18:15 Deep Work	17:00
18:00			18:00-20:00 Indoor Cycling	18:15-19:30 Kraft und Balance	18:40-19:40 Pilates	18:00-19:00 Intervall Workout	18:00-19:15 Indoor Cycling "Ladies only"					18:15-19:15 Total Body Workout	18:15-19:15 Zumba			18:00-19:00 Bauch-Po- Beine			18:00-20:00 Indoor Cycling		18:00
19:00	18:30-19:45 Rücken Fit													18:45-20:00 Power Rücken	19:00-20:00 Power Condi- tioning						19:00
20:00	20:00-21:30 Functional Fitness	20:00-21:00 Meditation	20:00-22:00 Männer- fitness 50+		19:45-21:00 Kraft Classics		19:30-20:30 Zumba	19:30-20:30 Faszien Training	19:30-21:00 Einrad für Erwachsene			19:30-21:00 Yoga			20:00-21:30 Funcinal Fitness	20:00-21:15 Step Aerobic					20:00
21:00																					21:00
22:00																					22:00
														Do. 20:00-22:00 Jedermannsport JKS- Halle							