







# Kurse

# Wochenplan

18.05. – 22.05.2020

SPORTPUNKT der FTG Frankfurt

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 – 09:45 Uhr Halle 2 mit Christiane W. <b>Gymnastik</b>		09:00 – 09:45 Uhr Halle 2 mit Maya P. <b>Fitness-Mix</b>		09:00 – 09:45 Uhr Halle 2 mit Lucie S. <b>Bauch-Beine-Po</b>
10:00 – 10:45 Uhr Halle 2 mit Christiane W. <b>Bauch-Beine-Po</b>	10:00 – 10:45 Uhr Halle 2 mit Helmut Z. <b>Yoga</b>	10:00 – 10:45 Uhr Halle 2 mit Maya P.  <b>ZUMBA</b>	<b>Feiertag</b>	10:00 – 10:45 Uhr Halle 2 mit Lucie S. <b>Pilates</b>
11:00 – 11:45 Uhr Halle 2 mit Christiane W. <b>Stretching</b>	11:00 – 11:45 Uhr Halle 2 mit Jadranka K. <b>Bodyfit</b>		Es findet kein Sportangebot statt	11:00 – 11:45 Uhr Halle 2 mit Lucie S. <b>Stretching</b>
17:30 – 18:15 Uhr Halle 2 mit Volker Y.  <b>ZUMBA</b>	17:30 – 18:15 Uhr Halle 2 mit Midori N.  <b>ZUMBA</b>	17:30 – 18:15 Uhr Halle 2 mit Antje S. <b>Stretching</b>		
17:45 – 18:30 Uhr Halle 1 mit Pamela P. <b>ETB®</b>	17:45 – 18:30 Uhr Halle 1 mit Pamela P. <b>EMP®</b>	17:45 – 18:30 Uhr Halle 1 mit Rainer P. <b>Rückenfit</b>		17:45 – 18:30 Uhr Halle 1 mit Ulli K. <b>Yoga &amp; Pilates</b>
18:30 – 19:15 Uhr Halle 2 mit Antje S. <b>Yoga &amp; Pilates</b>	18:30 – 19:15 Uhr Halle 2 mit Pamela P. <b>ESG® - Rückenfit</b>	18:30 – 19:15 Uhr Halle 2 mit Antje S. <b>Pilates</b>		
19:00 – 19:45 Uhr Halle 1 mit Birgit B. <b>Bauch-Beine-Rücken-Po</b>	19:00 – 19:45 Uhr Halle 1 mit Amela I. <b>Yoga</b>	19:00 – 19:45 Uhr Halle 1 mit Helmut Z. <b>Yoga</b>		19:00 – 19:45 Uhr Halle 1 mit Noreen E. <b>Hip Hop</b>
19:30 – 20:15 Uhr Halle 2 mit Antje S. <b>Vinyasa Yoga</b>	19:30 – 20:15 Uhr Halle 2 mit Jorina M. <b>Bodyfit</b>	19:30 – 20:15 Uhr Halle 2 mit Elif Y.  <b>ZUMBA</b>		19:30 – 20:15 Uhr Halle 2 mit Nina K.  <b>ZUMBA</b>
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; width: fit-content; margin: auto;"> <p><b>Halle 1:</b> max. 15 TN</p> <hr/> <p><b>Halle 2:</b> max. 34 TN</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Bitte mitbringen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Großes Handtuch (Badehandtuchgröße)</li> <li>• Eigene Matte</li> <li>• Getränk in Plastikflaschen</li> </ul> </div>		<p><b>SPORTPUNKT der FTG Frankfurt</b>                  Marburger Str. 28                  60487 Frankfurt                  069 970 803 0                  info@ftg-frankfurt.de                  www.ftg-frankfurt.de</p> 

Änderungen vorbehalten! Stand: 20.05.2020