

Kursplan

SPORTGARTEN der FTG Frankfurt

ab 02.05.2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10:00 – 10:45 Uhr 11:00 – 11:45 Uhr Sporthalle mit Betreuung Tischtennis – Fit im Alter	10:00 – 10:45 Uhr Outdoor mit Hilli L. Gymnastik	09:00 – 09:45 Uhr Sporthalle mit Lucie S. Gymnastik	09:00 – 09:45 Uhr Sporthalle / Outdoor mit Rica W. Gymnastik	09:45 – 10:45 Uhr Outdoor mit Helmut Z. Yoga
	11:00 – 11:45 Uhr Outdoor mit Hilli L. Sanfte Gymnastik – Fit im Alter	10:00 – 10:45 Uhr Outdoor mit Lucie S. Fitness-Mix	Zum <i>livePLAN!</i> 	17:00 – 17:45 Uhr Outdoor mit Volker B. ZUMBA gold – Fit im Alter
17:15 – 18:00 Uhr Outdoor mit Maria L. STRONG NATION	17:00 – 17:45 Uhr Outdoor mit Maureen B. HIIT metts Yoga	11:00 – 12:00 Uhr Parkplatz mit Lucie S. Walking		18:00 – 18:45 Uhr Outdoor mit Melanie H. ZUMBA
17:30 – 19:30 Uhr Rasenfläche mit Betreuung Roundnet	18:00 – 18:45 Uhr Outdoor mit Oliver J. ZUMBA	18:15 – 19:00 Uhr Outdoor mit Daniel K. Pilates		18:00 – 20:00 Uhr Rasenfläche mit Betreuung Freizeit-Fußball
18:15 – 19:00 Uhr Outdoor mit Steffi B. Fitness-Mix	18:30 – 20:30 Uhr Rasenfläche mit Betreuung Leichtathletik	19:15 – 20:00 Uhr Outdoor mit Daniel K. es:ca:la:te	17:30 – 19:30 Uhr Outdoor mit Betreuung Roundnet	19:00 – 19:45 Uhr Outdoor mit Olga L. Fitnessgymnastik
19:15 – 20:00 Uhr Outdoor mit Jasmin W. ZUMBA	19:00 – 19:45 Uhr Outdoor mit Sandra G. Bauch-Beine-Rücken-Po	20:30 – 21:15 Uhr Sporthalle mit Jutta P. Fitness-Mix		
	20:00 – 20:45 Uhr Sporthalle mit Sebastian R. Langhanteltraining		SPORTGARTEN der FTG Frankfurt Rebstöcker Weg 15 60489 Frankfurt Tel: 069 970803-0 info@ftg-frankfurt.de www.ftg-frankfurt.de	
Für alle Outdoor-Kurse steht die Sporthalle als Ausweichmöglichkeit zur Verfügung!	21:00 – 21:45 Uhr Sporthalle mit Sebastian R. Fitnessgymnastik			

Änderungen vorbehalten! Stand: 20.04.2022

Bitte mitbringen:

- Mitgliedsausweis
- Großes Handtuch (Badehandtuchgröße)
- Eigene Matte
- Getränk in Plastikflaschen

Am 02.05. starten wieder unsere Outdoor-Kurse!