

Kursplan

SPORTGARTEN der FTG Frankfurt

ab 08.05.2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10:00 – 12:00 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 Outdoor mit Rica W. Gymnastik	09:30 – 10:45 Uhr Outdoor mit Helmut Z. Yoga
17:30 – 18:15 Uhr Outdoor mit Katarina T. STRONG NATION	11:00 – 11:45 Uhr Outdoor mit Hilli L. Sitzgymnastik – Fit im Alter	10:00 – 10:45 Uhr Outdoor mit Lucie S. Fitness-Mix	17:30 – 19:30 Uhr Rasenfläche mit Betreuung Roundnet*	17:00 – 17:45 Uhr Sporthalle mit Volker B. ZUMBA gold – Fit im Alter
17:30 – 19:30 Uhr Rasenfläche mit Betreuung Roundnet*	18:00 – 18:45 Uhr Outdoor mit Oliver J. ZUMBA	11:00 – 12:00 Uhr Outdoor mit Lucie S. Walking*	<p style="text-align: center;">Zum <i>livePLAN!</i></p>  <p style="text-align: center;">FTG Frankfurt</p>	18:00 – 19:00 Uhr Outdoor mit Melanie H. ZUMBA
18:30 – 19:30 Uhr Outdoor mit Jasmin W. Fitness-Mix	18:30 – 20:30 Uhr Rasenfläche mit Betreuung Leichtathletik*	18:15 – 19:00 Uhr Outdoor mit Daniel K. Pilates		18:00 – 20:00 Uhr Rasenfläche mit Betreuung Freizeit-Fußball*
19:45 – 20:45 Uhr Sporthalle mit Jasmin W. ZUMBA	19:00 – 19:45 Uhr Outdoor mit Sandra G. Bauch-Beine-Rücken-Po	19:05 – 20:00 Uhr Outdoor mit Daniel K. es:ca:la:te		19:15 – 20:00 Uhr Outdoor mit Olga L. Fitnessgymnastik
	20:00 – 20:45 Uhr Sporthalle mit Sandra G. Langhanteltraining	20:45 – 21:45 Uhr Sporthalle mit Jutta P. Fitness-Mix		
	21:00 – 21:45 Uhr Sporthalle mit Alex S. Fitnessgymnastik			
	Sportabzeichen Abnahmetermine <ul style="list-style-type: none"> ● 02.+ 16.05. ● 01.+ 22.08. ● 06.+ 20.06. ● 05.+ 19.09. ● 04.+ 18.07. 			
Bitte mitbringen: <ul style="list-style-type: none"> • Mitgliedsausweis • Großes Handtuch (Badehandtuchgröße) • Eigene Matte • Getränk in Plastikflaschen 			SPORTGARTEN der FTG Frankfurt Rebstöcker Weg 15 60489 Frankfurt Tel: 069 970803-0 info@ftg-frankfurt.de www.ftg-frankfurt.de 	

 Kurs findet draußen statt, Halle steht als Ausweichmöglichkeit zur Verfügung

 Training findet draußen statt, oder entfällt bei schlechtem Wetter

Änderungen vorbehalten! Stand: 06.04.2023