

TRAININGSPLAN HERZSPORT & „FIT AB 50“

gültig ab: 16. Januar 2023

MONTAG:

08:30 – 09:30 Uhr	Herzsportgruppe
09:30 – 10:30 Uhr	Herzsportgruppe
10:45 – 11:45 Uhr	Herzsportgruppe

DIENSTAG:

09:15 – 10:30 Uhr	„Fit ab 50“ Herren (Gesundheitssport)
10:40 – 11:50 Uhr	„Fit ab 50“ Frauen (Gesundheitssport)

DONNERSTAG:

08:45 – 10:00 Uhr	„Fit ab 50“ Herren (Gesundheitssport)
10:35 – 11:45 Uhr	„Fit ab 50“ Frauen (Gesundheitssport)
14:30 – 15:30 Uhr	Herzsportgruppe