

	Datum	Trainerin	Ort	Zeit		Was
				von	bis	
Montag	25.05.20	Beate	Elbestadion-Hochsprunganlage	10:00 Uhr	10:45 Uhr	Senioren in Bewegung
	25.05.20	Beate	Elbestadion-Hochsprunganlage	11:00 Uhr	11:45 Uhr	Senioren in Bewegung
	25.05.20	Miriam	Elbestadion-Rasenfläche	17:00 Uhr	17:45 Uhr	Standing Pilates
	25.05.20	Beate	Elbestadion-Rasenfläche	18:00 Uhr	18:45 Uhr	Rücken Fit
	25.05.20	Beate	Elbestadion-Rasenfläche	19:00 Uhr	19:45 Uhr	Rücken Fit
	25.05.20	Katja	Elbestadion-Hochsprunganlage	19:00 Uhr	19:45 Uhr	Fitness Cocktail
Dienstag	26.05.20	Miriam	Elbestadion-Hochsprunganlage	10:00 Uhr	10:45 Uhr	gesunder Rücken
	25.05.20	Miriam	Elbestadion-Hochsprunganlage	11:00 Uhr	11:45 Uhr	gesunder Rücken
	25.05.20	Beate	Elbestadion-Hochsprunganlage	15:00 Uhr	15:45 Uhr	Fit mit Theraband
	25.05.20	Beate	Elbestadion-Hochsprunganlage	16:00 Uhr	16:45 Uhr	Bauch-Beine-Po
	25.05.20	Helene	Elbestadion-Hochsprunganlage	18:00 Uhr	18:45 Uhr	Funktionelles Training
Mittwoch	27.05.20	Beate	Elbestadion-Hochsprunganlage	10:00 Uhr	10:45 Uhr	Seniorengymnastik
	25.05.20	Beate	Elbestadion-Hochsprunganlage	11:00 Uhr	11:45 Uhr	Seniorengymnastik
	25.05.20	Beate	Elbestadion-Rasenfläche	17:00 Uhr	17:45 Uhr	bewegter Rücken
	25.05.20	Beate	Elbestadion-Rasenfläche	18:00 Uhr	18:45 Uhr	Fitness Workout
	25.05.20	Dagmar	Elbestadion-Rasenfläche	19:00 Uhr	19:45 Uhr	Outdoor Fitness
Donnerstag	28.05.20	Miriam	Elbestadion-Hochsprunganlage	10:00 Uhr	10:45 Uhr	Damengymnastik
	28.05.20	Beate	Elbestadion-Hochsprunganlage	12:00 Uhr	12:45 Uhr	Zirkel-Workout
	28.05.20	Beate	Elbestadion-Weitsprunganlage	18:00 Uhr	18:45 Uhr	Kraft total
	28.05.20	Beate	Elbestadion-Weitsprunganlage	19:00 Uhr	19:45 Uhr	Kraft total
	28.05.20	Gerdi	Elbestadion-Hochsprunganlage	19:00 Uhr	19:45 Uhr	Fitnessgymnastik
Freitag	29.05.20	Beate	Elbestadion-Hochsprunganlage	10:00 Uhr	10:45 Uhr	Schulter/Nacken-Mobilisation
	29.05.20	Beate	Elbestadion-Hochsprunganlage	11:00 Uhr	11:45 Uhr	Bauch & Rücken intensiv
	29.05.20	Beate	Elbestadion-Platz/Notausgang	15:00 Uhr	15:45 Uhr	Rückengymnastik
	29.05.20	Beate	Elbestadion-Platz/Notausgang	16:00 Uhr	16:45 Uhr	Intervalltraining