

Freizeit Sport Gesundheit im Sozialwerk der SSB e.V.

Sportabteilung - Sparte Body-Fitness

Bewegung genießen und sich wohlfühlen!

Walking und GYM-FIT Angebot

Zeitraum: August + September 2019

Walking (1 Stunde)

findet an allen GYM-FIT Terminen um 17 Uhr statt.

Unsere GYM-FIT Termine: Beginn um 18:15 Uhr jeweils 1 Stunde

Wochentag	Datum	Hinweis	GYM-FIT- Programm*
Dienstag	06. 8.2019	G	Kraftausdauer-Workout
Dienstag	13. 8.2019	G	Core/Rumpftraining
Dienstag	20. 8.2019	G	Body&Mind
Dienstag	27. 8.2019	G	Kraftausdauer-Workout
Dienstag	03. 9.2019	G	Core/Rumpftraining
Dienstag	10. 9.2019	G	Body&Mind
Dienstag	17. 9.2019	G	Core/Rumpftraining
Dienstag	24. 9.2019	G	Kraftausdauer-Workout

Bei gutem Wetter findet die GYM-FIT Einheit im Freien statt!!!

*Erklärungen zu den GYM-FIT Programmen gibt es unter www.sozialwerk-ssb.de

G = Anschließend gemütliches Beisammensein im SSB Waldaupark