

**Freizeit Sport Gesundheit** im Sozialwerk der SSB e.V.

**Sportabteilung - Sparte Body-Fitness**

**Gute Vorsätze für das neue Jahr gilt es auch umzusetzen!**

## **Walking und GYM-FIT Angebot**

**Zeitraum: Januar bis März 2020**

**Walking (1 Stunde) bis Ende Febr. um 16:30 danach um 17 Uhr**

Unsere **GYM-FIT Termine:**

**bis Ende Febr. um 17:45 danach um 18:15 Uhr** jeweils 1 Stunde

**Treffpunkt SSB Waldaupark in Stuttgart Degerloch**

<b>Wochentag</b>	<b>Datum</b>	<b>Hinweis</b>	<b>GYM-FIT- Programm*</b>
Dienstag	07. 01.2020	G	Core/Rumpfttraining
Dienstag	14. 01.2020	<b>G Jahresbeginntreffen</b>	Kraftausdauer-Workout
Dienstag	21. 01.2020	G	Body&Mind
Dienstag	28. 01.2020	G	Core/Rumpfttraining
Dienstag	04. 02.2020	G	Kraftausdauer-Workout
Dienstag	11.02.2020	G	Body&Mind
Dienstag	18. 02.2020	<b>Fällt aus - kein Raum G</b>	<b>Fällt aus -</b>
Dienstag	25. 02.2020	<b>Faschings-Dienstag</b>	<b>Fällt aus -</b>
Dienstag	03.03.2020	<b>G Neue Anfangszeit 18:15</b>	Core/Rumpfttraining
Dienstag	10.03.2020	G	Kraftausdauer-Workout
Dienstag	17.03.2020	G	Body&Mind
Dienstag	24.03.2020	G	Core/Rumpfttraining
Dienstag	31.03.2020	G	Kraftausdauer-Workout

\*Erklärungen zu den GYM-FIT Programmen gibt es unter [www.sozialwerk-ssb.de](http://www.sozialwerk-ssb.de)

G = Anschließend gemütliches Beisammensein im SSB Waldaupark

**Änderungen beim GYM-FIT Programm sind möglich!**

**Sparte Body-Fitness**

**Alexander Wahl**