

Freizeit Sport Gesundheit im Sozialwerk der SSB e.V.

Sportabteilung - Sparte Body-Fitness

Nach der Corona-Auszeit

ist Bewegung noch mehr gefragt!

Walking und GYM-FIT Angebot*

Zeitraum: Mitte Juli bis September 2020

Walking (1 Stunde) wir starten um 17 Uhr

Unsere **GYM-FIT Termine:**

Beginn um 18:15 Uhr jeweils 1 Stunde

Treffpunkt SSB Waldaupark in Stuttgart Degerloch

Wochentag	Datum	Hinweis	GYM-FIT- Programm +
Dienstag	21.7.2020	G nur bei gutem Wetter	Body & Mind
Dienstag	28. 07.2020	G	Core/Rumpftraining
Dienstag	4. 08.2020	G	Kraftausdauer-Workout
Dienstag	11. 08.2020	G	Core/Rumpftraining
Dienstag	18. 08.2020	G	Kraftausdauer-Workout
Dienstag	25.08.2020	G	Pilates
Dienstag	1. 09.2020	G nur bei gutem Wetter	Core/Rumpftraining
Dienstag	8. 09.2020	G nur bei gutem Wetter	Body&Mind
Dienstag	15.09.2020	G nur bei gutem Wetter	Core/Rumpftraining
Dienstag	22.09.2020	G	Pilates
Dienstag	29.09.2020	G nur bei gutem Wetter	Body&Mind

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

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

***Besondere Hygieneregeln sind zu beachten!**

Für die GYM-FIT Einheit hat jeder Teilnehmer ein Saunatuch mitzubringen!

Sparte Body-Fitness

Alexander Wahl