

09. Oktober- 15. Oktober 2017

SPORTGARTEN DER FTG FRANKFURT

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
	09:00–10:00 Uhr mit Stephan Rückenfitness	09:00–10:00 Uhr mit Helmut Sanfte Gymnastik – Fit im Alter	09:00–10:00 Uhr mit Tony Gymnastik – Fit im Alter	09:30–11:00 Uhr NEU! mit Oliver Bodyfit	
10:00–12:00 Uhr mit Betreuung Tischtennis – Fit im Alter	10:00–11:00 Uhr mit Hilli Gymnastik – Fit im Alter	10:00–11:00 Uhr mit Helmut Gymnastik	10:00–11:15 Uhr mit Tony Fitness-Mix		10:30–12:00 Uhr mit Helmut Yoga
	11:00–12:00 Uhr mit Hilli Sitzgymnastik – Fit im Alter	11:00–12:00 Uhr mit Helmut Walking		17:15–18:15 Uhr mit Kirsten Zumba Gold® – Fit im Alter	
17:30–18:30 Uhr mit Nina Zumba®	18:00–19:00 Uhr NEU! mit Nina Zumba®	18:00–19:00 Uhr mit Daniel Pilates	17:15–18:15 Uhr mit Irena Rückenfitness	18:30–19:30 Uhr NEU! mit Olga Fitnessgymnastik – ab 06.10.2017	
18:35–19:35 Uhr mit Steffi Fitness-Mix	19:00–20:00 Uhr mit Sandra Bauch-Beine- Rücken-Po	19:00–20:30 Uhr mit Daniel Skigymnastik		SPORTGARTEN der FTG Frankfurt  Rebstöcker Weg 15 60489 Frankfurt Tel.: 069 970803-0 info@ftg-frankfurt.de www.ftg-frankfurt.de	
19:45–20:45 Uhr mit Oliver Zumba®	20:00–21:00 Uhr mit Heike Langhanteltraining	20:30–22:00 Uhr mit Jutta Power Workout			
	21:00–22:00 Uhr mit Heike Fitnessgymnastik				

OUTDOOR

Dienstag	Donnerstag	Freitag	SPORTFABRIK der FTG Frankfurt
18:30–19:45 Uhr mit Volker/Hilli Nordic-/Walking	18:30–19:45 Uhr ohne Betreuung Nordic-/Walking	09:00–10:15 Uhr mit Volker Nordic-/Walking	 Ginnheimer Str. 47 60487 Frankfurt Tel.: 069 970721-0 info@ftg-sportfabrik.de www.ftg-sportfabrik.de
	18:45–19:45 Uhr NEU! mit Alisa Lauftreff		