

# 13. November - 19. November 2017

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:45-09:45 Uhr <b>NEU!</b> Halle 1 mit Sabine <b>Gymnastik – Fit im Alter</b>	08:45-09:45 Uhr Halle 2 mit Hilde <b>Gymnastik – Fit im Alter</b>	09:15-10:30 Uhr <b>NEU!</b> Halle 1 mit Sabine <b>Cardio &amp; Style</b>	09:30-10:45 Uhr Raum 7 mit Andrea <b>Yoga 1-2</b>	09:15-10:15 Uhr Halle 1 mit Lucie <b>Bauch-Beine-Po</b>	09:30-10:45 Uhr <b>NEU!</b> Halle 1 mit Amela <b>Yoga 1</b>
09:00-10:00 Uhr Raum 7 mit Godula <b>Yoga – Fit im Alter</b>	10:00-11:15 Uhr Raum 7 mit Helmut <b>Yoga 2</b>	10:40-12:10 Uhr <b>NEU!</b> Halle 1 mit Sabine <b>Yoga &amp; Pilates</b>	10:00-11:30 Uhr Raum 6 mit Claudia <b>Yoga – Fit im Alter</b>	09:15-10:30 Uhr Raum 7 mit Godula <b>Yoga 2</b>	10:45-12:00 Uhr Halle 1 mit Amela <b>Yoga 1</b>
10:00-11:00 Uhr Halle 1 mit Godula <b>Pilates</b>	11:00-12:15 Uhr <b>NEU!</b> Raum 6 mit Isa <b>Bodyfit</b>	16:00-17:30 Uhr Halle 3 mit René <b>Lungensport</b>	10:10-11:00 Uhr Halle 1 mit Volker <b>Zumba®</b>	10:15-11:15 Uhr Halle 1 mit Lucie <b>Pilates</b>	10:45-12:15 Uhr Halle 2 mit Birgit <b>Bodystyling</b>
10:00-11:00 Uhr <b>NEU!</b> Raum 6 mit Sabine <b>Bauch-Beine-Po</b>	17:30-18:30 Uhr <b>NEU!</b> Halle 2 mit Jutta <b>Step &amp; Style</b>	17:00-18:00 Uhr Halle 1 mit Lisa <b>Zumba® Step</b>	11:15-13:45 Uhr Halle 1 mit Betreuung <b>Tischtennis – Fit im Alter</b>	11:15-12:15 Uhr Halle 1 mit Lucie <b>Stretching</b>	10:45-12:00 Uhr Raum 6 mit ETB®-Team <b>ETB®</b>
16:00-17:00 Uhr <b>NEU!</b> Halle 1 mit Stefan <b>Step Aerobic 1-2</b>	17:30-18:30 Uhr Halle 1 mit Pamela <b>EMP®</b>	18:00-19:00 Uhr Halle 1 mit Lucie <b>Rückenfitness</b>	17:45-19:00 Uhr Raum 7 mit Traudel <b>Yoga 2</b>	16:15-17:45 Uhr Raum 7 mit Ulli <b>Yoga &amp; Pilates</b>	12:00-13:15 Uhr Halle 1 mit Amela <b>Yoga 2-3</b>
17:00-18:00 Uhr Halle 1 mit Stefan <b>Step Aerobic 3</b>	18:30-19:30 Uhr Halle 1 mit Pamela <b>ETB®</b>	18:15-19:30 Uhr Raum 7 mit Martina <b>Yoga 1-2</b>	18:15-19:30 Uhr Halle 1 mit Heike <b>Step Aerobic 2</b>	17:30-18:30 Uhr <b>NEU!</b> Halle 1 mit Isa/Judith <b>Energy Friday</b>	12:15-13:15 Uhr <b>NEU!</b> Halle 2 mit Ximena <b>Zumba®</b>
18:00-19:00 Uhr Halle 1 mit Volker <b>Zumba®</b>	18:30-19:30 Uhr Halle 2 mit Laurence <b>Power Yoga 2</b>	18:30-19:30 Uhr Halle 2 mit Marco <b>Bodyfit</b>	18:30-19:30 Uhr Halle 2 mit Birgit <b>Bodystyling</b>	18:00-18:45 Uhr Halle 2 mit Stefan <b>Step Basic</b>	16:00-17:00 Uhr Halle 1 mit Tony <b>Dance Moves</b>
18:00-19:15 Uhr Halle 2 mit Birgit <b>Bauch-Beine-Rücken-Po</b>	19:30-21:00 Uhr <b>NEU!</b> Halle 2 mit Jorina <b>Cardio &amp; Style</b>	19:00-20:00 Uhr Halle 1 mit Antje <b>Stretching</b>	19:15-20:15 Uhr <b>NEU!</b> Raum 6 mit Franziska <b>Vinyasa Yoga 1-2</b>	18:30-19:30 Uhr Halle 1 mit Nina <b>Zumba®</b>	17:00-18:00 Uhr Halle 1 mit Tony <b>Bauch-Beine-Po</b>
18:50-20:10 Uhr Raum 7 mit Julia <b>Vinyasa Yoga 2</b>	19:45-21:15 Uhr Raum 7 mit Amela <b>Yoga 2-3</b>	19:30-20:30 Uhr Halle 2 mit Marco <b>Bauch-Beine-Po</b>	19:30-20:30 Uhr Halle 2 mit Birgit <b>Bauch-Beine-Rücken-Po</b>	19:00-20:00 Uhr Raum 7 mit Noreen <b>Hip Hop</b>	
19:05-20:00 Uhr <b>NEU!</b> Halle 1 mit Christopher <b>Vinyasa Yoga 1</b>	20:15-21:30 Uhr Raum 6 mit Helmut <b>Yoga 1</b>	20:00-21:00 Uhr Halle 1 mit Antje <b>Pilates</b>	19:30-20:30 Uhr Halle 1 mit Heike <b>Pilates</b>	19:00-20:30 Uhr <b>NEU!</b> Halle 2 mit Torben <b>Mixed Team-Sports</b> Zeitraum: November-März	
19:15-20:15 Uhr <b>NEU!</b> Halle 2 mit Isa <b>Bodystyling</b>		20:30-21:30 Uhr <b>NEU!</b> Halle 2 mit Volker <b>Zumba®</b>	20:15-21:45 Uhr Raum 6 mit Franziska <b>Vinyasa Yoga 2</b>	<b>SPORTPUNKT der FTG Frankfurt</b> Marburger Str. 28 · 60487 Frankfurt info@ftg-frankfurt.de · www.ftg-frankfurt.de  <ul style="list-style-type: none"> <li>1 Einsteiger</li> <li>2 Mittelstufe</li> <li>3 Fortgeschrittene</li> </ul> Änderungen vorbehalten 	
20:00-21:00 Uhr Halle 1 mit Sandra <b>Rückenfitness</b>			20:30-21:30 Uhr Halle 2 mit Daniel <b>Rückenfitness</b>		
20:15-21:45 Uhr Raum 7 mit Julia <b>Vinyasa Yoga 3</b>					

