

## 04. Dezember- 10. Dezember 2017

SPORTGARTEN DER FTG FRANKFURT

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

OUTDOOR

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