

12. März - 18. März 2018

SPORTGARTEN DER FTG FRANKFURT

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Sonntag |
|---|--|---|---|--|--|
| | 09:00–10:00 Uhr mit Stephan Rückenfitness | 09:00–10:00 Uhr mit Lucie 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 Lucie 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 Lucie Walking | | 17:15–18:15 Uhr mit Volker Zumba Gold® – Fit im Alter | |
| 17:30–18:30 Uhr mit Yefri Zumba® | 18:00–19:00 Uhr NEU! mit Nina Zumba® | 18:00–19:00 Uhr mit Daniel Pilates | | 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 Orsolya Hot Iron® | 20:30–22:00 Uhr mit Jutta Power Workout | | | |
| | 21:00–22:00 Uhr mit Orsolya 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 Alexandra Lauftreff | | |