














# Kursplan

SPORTGARTEN der FTG Frankfurt

ab 19.09.2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10:00 – 10:45 Uhr 11:00 – 11:45 Uhr Sporthalle mit Betreuung Tischtennis – Fit im Alter	10:00 – 10:45 Uhr  Outdoor/ Sporthalle mit Hilli L. Gymnastik	09:00 – 09:45 Uhr Sporthalle mit Lucie S. Gymnastik	09:00 – 09:45 Uhr  Outdoor/ Sporthalle mit Rica W. Gymnastik	09:45 – 10:45 Uhr  Outdoor/ Sporthalle mit Helmut Z. Yoga
	11:00 – 11:45 Uhr  Outdoor/ Sporthalle mit Hilli L. Sanfte Gymnastik – Fit im Alter	10:00 – 10:45 Uhr  Outdoor/ Sporthalle mit Lucie S. Fitness-Mix	<p style="text-align: center;"><b>Zum <i>livePLAN!</i></b></p>  <p style="text-align: center;">FTG Frankfurt</p>	17:00 – 17:45 Uhr Sporthalle mit Volker B.  ZUMBA gold – Fit im Alter
17:30 – 18:15 Uhr Sporthalle mit Maria L.  STRONG NATION	18:00 – 18:45 Uhr Sporthalle mit Oliver J.  ZUMBA	11:00 – 12:00 Uhr Parkplatz mit Lucie S. Walking		18:00 – 18:45 Uhr Sporthalle mit Melanie H.  ZUMBA
18:30 – 19:15 Uhr Sporthalle mit Steffi B. Fitness-Mix	18:30 – 20:30 Uhr Rasenfläche mit Betreuung Leichtathletik	18:15 – 19:15 Uhr Sporthalle mit Daniel K. Pilates		18:00 – 20:00 Uhr Rasenfläche mit Betreuung Freizeit-Fußball
19:30 – 20:15 Uhr Sporthalle mit Jasmin W.  ZUMBA	19:00 – 19:45 Uhr Sporthalle mit Sandra G. Bauch-Beine-Rücken-Po	19:30 – 20:15 Uhr Sporthalle mit Daniel K. es:ca:la:te		19:00 – 19:45 Uhr Sporthalle mit Olga L. Fitnessgymnastik
	20:00 – 20:45 Uhr Sporthalle mit Betreuung Langhanteltraining	20:30 – 21:15 Uhr Sporthalle mit Jutta P. Fitness-Mix		
 Outdoor-Kurs Für die Outdoor-Kurse steht die Sporthalle als Ausweichmöglichkeit zur Verfügung! Ab dem 04.10.2022 finden auch diese Kurse wieder in der Sporthalle statt.	21:00 – 21:45 Uhr Sporthalle mit Betreuung Fitnessgymnastik		SPORTGARTEN der FTG Frankfurt 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> 	

### Bitte mitbringen:

- Mitgliedsausweis
- Großes Handtuch (Badehandtuchgröße)
- Eigene Matte
- Getränk in Plastikflaschen

Änderungen vorbehalten! Stand: 12.09.2022