

# Kursplan SPORTGARTEN

bis 02.10.2020

SPORTGARTEN der FTG Frankfurt

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:45 – 11:00 Uhr Sporthalle mit Betreuung <b>Tischtennis – Fit im Alter</b> !	10:00 – 10:45 Uhr Outdoor mit Hilli L. <b>Gymnastik</b>	10:00 – 10:45 Uhr Outdoor mit Lucie S. <b>Gymnastik</b>	10:00 – 10:45 Uhr Outdoor mit Silvia K. <b>Yoga</b>	10:00 – 10:45 Uhr Outdoor mit Petra H. <b>Yoga</b>
10:00 – 10:45 Uhr Outdoor mit Rainer P. <b>Rückenfit</b> *	11:00 – 11:45 Uhr Outdoor mit Hilli L. <b>Sanfte Gymnastik – Fit im Alter</b>	11:00 – 11:45 Uhr Outdoor mit Lucie S. <b>Bauch-Beine-Po</b>		
11:00 – 11:45 Uhr Outdoor mit Rainer P. <b>Bodyfit</b> *				
11:15 – 12:30 Uhr Sporthalle mit Betreuung <b>Tischtennis – Fit im Alter</b> !	17:00 – 17:45 Uhr Outdoor mit Steffi W. <b>Functional Workout</b>			17:00 – 17:45 Uhr Outdoor mit Volker Y. <b>Zumba Gold® – Fit im Alter</b>
	18:00 – 18:45 Uhr Outdoor mit Nina K. <b>Zumba®</b>	18:00 – 18:45 Uhr Outdoor mit Daniel K. <b>Pilates</b>	17:00 – 17:45 Uhr Outdoor mit Midori N. <b>Zumba Family (ab 4 J.)</b> K *	18:00 – 18:45 Uhr Outdoor mit Olga L. <b>Fitnessgymnastik</b>
17:30 – 18:15 Uhr Outdoor mit Silke H. <b>STRONG NATION™</b>	19:00 – 19:45 Uhr Outdoor mit Sandra G. <b>Bauch-Beine-Rücken-Po</b>	19:00 – 19:45 Uhr Outdoor mit Daniel K. <b>es:ca:la:te</b>		19:00 – 19:45 Uhr Outdoor mit Melanie H. <b>Zumba®</b>
18:30 – 19:15 Uhr Outdoor mit Steffi B. <b>Fitness-Mix</b>				
19:30 – 20:15 Uhr Sporthalle mit Oliver J. <b>Zumba®</b>				
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e0f0e0;"> <p><b>Bitte mitbringen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mitgliedsausweis</li> <li>• Großes Handtuch (Badehandtuchgröße)</li> <li>• Eigene Matte</li> <li>• Getränk in Plastikflaschen</li> </ul> </div>		<p><b>SPORTGARTEN der FTG Frankfurt</b>                  Rebstöcker Weg 15                  60489 Frankfurt                  Tel: 069 970803-0                  info@ftg-frankfurt.de                  www.ftg-frankfurt.de</p> 		

Änderungen vorbehalten! Stand: 24.09.2020

**K** = für Kinder & Jugendliche

**!** = Sportartspezifisches Hygienekonzept beachten!

**\*** = Sporthalle steht als Ausweichmöglichkeit nicht zur Verfügung!

# Kursplan SPORTGARTEN

05.10.2020 – 16.10.2020

SPORTGARTEN der FTG Frankfurt

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:45-11:00 Uhr Sporthalle mit Betreuung <b>Tischtennis – Fit im Alter</b> !	10:00 – 10:45 Uhr Outdoor mit Hilli L. <b>Gymnastik</b>	10:00 – 10:45 Uhr Outdoor mit Lucie S. <b>Gymnastik</b>	10:00-10:45 Uhr Outdoor mit Silvia K. <b>Yoga</b>	10:00 – 10:45 Uhr Outdoor mit Petra H. <b>Yoga</b>
11:15-12:30 Uhr Sporthalle mit Betreuung <b>Tischtennis – Fit im Alter</b> !	11:00 – 11:45 Uhr Outdoor mit Hilli L. <b>Sanfte Gymnastik – Fit im Alter</b>	11:00 – 11:45 Uhr Outdoor mit Lucie S. <b>Bauch-Beine-Po</b>	<b>Achtung Ferienspiele!</b> Aufgrund der Ferienspiele vom 05.10.-09.10. steht die Sporthalle vormittags nicht zur Verfügung!	
	18:00 – 18:45 Uhr Sporthalle mit Nina K. <b>Zumba®</b>	18:00 – 18:45 Uhr Sporthalle mit Daniel K. <b>Pilates</b>	17:00 – 17:45 Uhr Outdoor mit Midori N. <b>Zumba Family (ab 4 J.)</b> K	17:00 – 17:45 Uhr Outdoor mit Volker Y. <b>Zumba Gold® – Fit im Alter</b> *
17:30 – 18:15 Uhr Sporthalle mit Silke H. <b>STRONG NATION™</b>	19:00 – 19:45 Uhr Sporthalle mit Sandra G. <b>Bauch-Beine-Rücken-Po</b>	19:00 – 19:45 Uhr Sporthalle mit Daniel K. <b>es:ca:la:te</b>		18:00 – 18:45 Uhr Sporthalle mit Olga L. <b>Fitnessgymnastik</b>
18:30 – 19:15 Uhr Sporthalle mit Steffi B. <b>Fitness-Mix</b>	20:00 – 20:45 Uhr Sporthalle mit Bianka M. <b>Langhanteltraining</b>	20:00 – 20:45 Uhr Sporthalle mit Jutta P. <b>Power Workout</b>		
19:30 – 20:15 Uhr Sporthalle mit Oliver J. <b>Zumba®</b>	21:00 – 21:45 Uhr Sporthalle mit Bianka M. <b>Fitnessgymnastik</b>			
	<b>Bitte mitbringen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mitgliedsausweis</li> <li>Großes Handtuch (Badehandtuchgröße)</li> <li>Eigene Matte</li> <li>Getränk in Plastikflaschen</li> </ul>		<b>SPORTGARTEN der FTG Frankfurt</b> 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> 	

Änderungen vorbehalten! Stand: 17.09.2020

**K** = für Kinder & Jugendliche

**!** = Sportartspezifisches Hygienekonzept beachten!

**\*** = Sporthalle steht als Ausweichmöglichkeit nicht zur Verfügung!

# Kursplan SPORTGARTEN

ab 19.10.2020

SPORTGARTEN der FTG Frankfurt

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:45-11:00 Uhr Sporthalle mit Betreuung <b>Tischtennis – Fit im Alter</b> !		09:00 – 09:45 Uhr Sporthalle mit Lucie S. <b>Gymnastik</b>	09:00-09:45 Uhr Sporthalle mit Silvia K. <b>Yoga – Fit im Alter</b>	10:00 – 10:45 Uhr Sporthalle mit Petra H. <b>Yoga</b>
11:15-12:30 Uhr Sporthalle mit Betreuung <b>Tischtennis – Fit im Alter</b> !	10:00 – 10:45 Uhr Outdoor mit Hilli L. <b>Gymnastik</b>	10:00 – 10:45 Uhr Outdoor mit Lucie S. <b>Bauch-Beine-Po</b>		
	11:00 – 11:45 Uhr Sporthalle mit Hilli L. <b>Sitzgymnastik – Fit im Alter</b>	11:00 – 11:45 Uhr Outdoor mit Lucie S. <b>Walking</b>		
17:30 – 18:15 Uhr Sporthalle mit Silke H. <b>STRONG NATION™</b>	18:00 – 18:45 Uhr Sporthalle mit Nina K. <b>Zumba®</b>	18:30 – 19:15 Uhr Sporthalle mit Daniel K. <b>Pilates</b>		17:00 – 17:45 Uhr Sporthalle mit Volker Y. <b>Zumba Gold® – Fit im Alter</b>
18:30 – 19:15 Uhr Sporthalle mit Steffi B. <b>Fitness-Mix</b>	19:00 – 19:45 Uhr Sporthalle mit Sandra G. <b>Bauch-Beine-Rücken-Po</b>	19:30 – 20:15 Uhr Sporthalle mit Daniel K. <b>es:ca:la:te</b>		18:00 – 18:45 Uhr Sporthalle mit Olga L. <b>Fitnessgymnastik</b>
19:30 – 20:15 Uhr Sporthalle mit Oliver J. <b>Zumba®</b>	20:00 – 20:45 Uhr Sporthalle mit Bianka M. <b>Langhanteltraining</b>			
	21:00 – 21:45 Uhr Sporthalle mit Bianka M. <b>Fitnessgymnastik</b>			
			<b>SPORTGARTEN der FTG Frankfurt</b> Rebstöcker Weg 15 60489 Frankfurt Tel: 069 970803-0 info@ftg-frankfurt.de www.ftg-frankfurt.de	
<b>Bitte mitbringen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mitgliedsausweis</li> <li>• Großes Handtuch (Badehandtuchgröße)</li> <li>• Eigene Matte</li> <li>• Getränk in Plastikflaschen</li> </ul>				

Änderungen vorbehalten! Stand: 24.09.2020

! = Sportartspezifisches Hygienekonzept beachten!