

Tag der offenen Tür am 30.10.2010

Gym 1	Gym 2	Gym 3	Halle	Gym 5 / Indoor Cycling	Treffpunkt Eingang
11:30 - 12:40 Uhr Step 2					13:00 - 13:30 Uhr Schnupperkurs Skiken
12:45 - 13:45 Uhr Bodystyling					
14:00 - 15:00 Uhr FLEXIBAR®	13:30 - 14:30 Uhr Rückengymnastik	14:00 - 16:00 Uhr Spielgruppe für Eltern und Kinder – freies Schnuppern Baby Fit 6-12 M. Mini Fit 12-24 M.	14:00 - 15:00 Uhr Team-Teaching: Step 2		14:00 - 14:30 Uhr Schnupperkurs Nordic Walking
15:00 - 16:00 Uhr Hot Iron	14:30 - 15:30 Uhr European Step®		15:00 - 16:00 Uhr Team-Teaching: Dance...	15:00 - 15:45 Uhr Einsteiger	15:00 - 15:30 Uhr Schnupperkurs Skiken
16:00 - 17:00 Uhr ETB®	15:45 - 16:45 Uhr Pilates für den Rücken	16:15 - 17:00 Uhr Ernährungs- vortrag	16:00 - 17:00 Uhr Erste Hilfe	16:00 - 16:45 Uhr Einsteiger	16:00 - 16:30 Uhr Schnupperkurs Nordic Walking
17:00 - 18:15 Uhr Weekend-Workout	16:45 - 18:00 Uhr Yoga	17:15 - 18:00 Uhr Gesundheits- vortrag	17.00-18.00 Uhr Tanzvorführungen der FTG Frankfurt	17:30 - 18:30 Uhr Fatburner I	Legende: 1 = Einsteiger 1-2 = Einsteiger bis Mittelstufe 2 = Fortgeschrittene ohne Angabe = für alle geeignet
	18:00 - 19:00 Uhr Boxtraining	18:15 - 19:00 Uhr Gesundheits- vortrag	18:00 - 19:00 Uhr Zumba®		