

UNSERE GYMWELT- ANGEBOTE IM ÜBERBLICK

FITNESS UND GESUNDHEIT DIE GANZE WOCHE

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
18:30 – 19:30 Pilates GS Uphusen	14:00 – 15:00 Frauengymnastik 1 Arenkamp-Halle	09:00 – 10:30 Yoga (Frauen 1) Vereinsheim	10:00 – 11:00 Frauengymnastik 2 Arenkamp-Halle	17:30 – 18:30 Step Aerobic 3 Vereinsheim
20:00 – 21:00 Bootcamp Outdoor Vereinsheim	19:30 – 20:30 Fitness für Frauen GS Uphusen	10:30 – 12:00 Yoga (Frauen 2) Vereinsheim	18:00 – 19:00 Step Aerobic 1 Vereinsheim	19:30 – 20:30 Männnergymnastik GS Uphusen
	20:15 – 21:15 Zumba 1 Arenkamp-Halle	11:00 – 12:00 Qi-Gong Arenkamp-Halle	19:00 – 20:00 Step Aerobic 2 Vereinsheim	
			19:00 – 20:00 Gesundheitssport – Ganzkörpertraining GS Uphusen	
			20:15 – 21:15 Gesundheitssport – Ganzkörpertraining GS Uphusen	
			20:15 – 21:15 Zumba 2 Arenkamp-Halle	



Weitere Infos, unter:

www.tb-uphusen.de
04202 9881168
info@tb-uphusen.de

GS Uphusen:
An der Schule 2,
28832 Achim

Arenkamp-Halle:
Arenkamp
28832 Achim

Vereinsheim:
Arenkamp 3
28832 Achim

