

Fit & Fun- Programm



<u>Montag</u>		<u>Dienstag</u>		<u>Mittwoch</u>		<u>Donnerstag</u>	
				09.00 - 10.00 Fit am Morgen (MZH) <i>Ute Blumhofer</i>			09.30 - 10.30 Krafttraining am Gerät (KR) <i>Holger Lietfien</i>
			10.00 - 11.00 Ladyfitness (KR) <i>Ute Ahn / Ute Blumhofer</i>	10.15 - 11.30 Nordic-/ Walking <i>Ute Blumhofer</i>		10.30 - 11.30 Fit am Morgen (MZH) <i>Heide Stoll</i>	
		11.00 - 12.00 Fit-Mix Damen (MZH) <i>Ute Ahn / Ute Blumhofer</i>					
<p>Aktive RTHC-Mitglieder haben freien Zutritt zu allen Kursen. Krafraumnutzung nach erfolgter Geräteeinweisung möglich.</p> <p><i>MZH- Mehrzweckhalle</i> <i>KR- Krafraum</i> Kurse finden in der Mehrzweckhalle bzw. im Krafraum statt. <i>Nordic-/ Walking findet im Außenbereich statt.</i></p>							
					17:00-18:00 Krafttraining am Gerät (KR) <i>Holger Lietfien</i>		18.00 - 19.00 Rücken- Fit (MZH) <i>Ute Ahn</i>
19.00 - 20.00 Konditions- Gymnastik (MZH) <i>Bettina Ruppelt</i>	19.00 - 21.00 Krafttraining am Gerät (KR) <i>Holger Lietfien</i>						

Öffnungszeiten Krafraum:

Mo- Fr: 09:00- 22:00 Uhr

Sa+ So: 10:00- 17:00 Uhr