



FTSV Fortuna Elmshorn
von 1890 e.V.

VIEL SPORT
UNTER EINEM DACH!

WIEDERBEGINN 2021

OUTDOOR - Plan

Stand: 21. Juni 2021

Montag Uhrzeit	Trainer*in Kurs	Platz	Dienstag Uhrzeit	Trainer*in Kurs	Platz	Mittwoch Uhrzeit	Trainer*in Kurs	Platz	Donnerstag Uhrzeit	Trainer*in Kurs	Platz	Freitag Uhrzeit	Trainer*in Kurs	Platz	Samstag Uhrzeit	Trainer*in Kurs	Platz
09.00-10.00	Marion Fit Mix	1-2	9.00-10.00	Marion Fit Mix	1-2	9.00-10.10	Marion Fit Mix	1	Ausfall:12.07.-29.07. 9.00-10.00	Leslie Fit in den Tag	Zelt	9.00-10.00	Marion Fit-Mix	1-4			
Ausfall:12.07.-29.07. 10.00-11.00	Leslie Rücken-Fitness	Zelt															
									Ausfall:12.07.-29.07. 10.15-11.15	Leslie Pilates	Zelt						
Ausfall:05.07.-01.08. 14.30-15.30	Heike Fit in jedem Alter	5				Ausfall: 05.07.-01.08. 14.30-15.30	Heike Gutes für den Rücken	Zelt	15.00-16.00	Hendrike Beckenbodengym.	Zelt						
						16.30-17.30	intern belegt Marion	1									
17.00-18.00	Renate gesonderter Ferienplan	5															
			17.00-18.00	Renate gesonderter Ferienplan	Zelt	18.00-19.00	Paula Nordic Walking		Ausfall:21.06.-11.07. 18.30-20.00	Krückastadion Kathrin Sportabzeichengr.							
Ausfall: 21.06.-11.07. 18.30-19.30	Kathrin Cardio Kraft Mix	5	Ausfall:26.07.-06.08. 18.30-19.30	Christina Callanetics	Zelt	17.45-18.45	Marion Workout Light	3									
			Ausfall: 21.06.-11.07. 18.00-18.50	Kathrin Rückenfitness	5				18.30-20.00	Renate / Silvio gesonderter Ferienplan	5						
			18.00-19.00	Physio-Fit Marion	1												
Ausfall: 21.06.-11.07. 19.30-20.30	Kathrin Männer-Fitness	1/2 oder 5	Ausfall: 21.06.-11.07. 19.00-20.00	Kathrin Fit-Mix mit Kathrin	5	Ausfall:12.07.-29.07. 19.00-20.00	Leslie Pilates	Zelt									

Mit
ABSTAND und Bewegung
bleiben
wir gesund !!!

Sportflächen
1 - 4 Fußballplatz am Ramskamp
5 Rasenfläche hinter der Garage am Sportzentrum
Zelt hinterer Eingang am Sportzentrum