



Sportangebot der Turnabteilung für Erwachsene ab 31.10.2021

Fit
Fun
Fortuna!

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10-11 Uhr				Fit durch den Tag (Fortunahalle)	
17-18 Uhr	Fit ab 60 / Osteoporosevorbeugung (Bürgerschule)	Faszientraining 17.15 Uhr bis 17.45 Uhr (Fortunahalle)			Sportabzeichenabnahme (Halle Nord- Sportplatz) Start: 17.00 Uhr Start: im Mai 2022
18-19 Uhr	Wirbelsäulengymnastik (Bürgerschule) Deepwork bis 18.45 Uhr (Fortunahalle)	Bodygym bis 18.45 Uhr (Fortunahalle)	Tabata (Fortunahalle) 18.30 Uhr- 19.15 Uhr	Rückenfitness (Fortunahalle) bis 18.45 Uhr	Gerätturnen für Erwachsene (Fortunahalle)
19-20 Uhr	Krafttraining für Jedermann (Bürgerschule) Zumba auch für Anfänger bis 19.45 Uhr (Fortunahalle) Lauftreff ab 19.00 Uhr (Treffpunkt Fortunahalle)	Hulahoop 19.00 Uhr- 19.30 Uhr (Fortunahalle)	Fit ab 50 (Fortunahalle)		
20-21 Uhr			Spiel und Spaß für Erwachsene (Fortunahalle)		

Weitere Infos unter turnen@etsv-fortuna.de

Sportliche Grüße Der Turnvorstand