



OUTDOOR-PROGRAMM - ERWACHSENE ("Corona")



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	<p>18:00 - 20:00 Uhr Funktionales Training / Lauf-ABC mit Carsten Alter Bilker Friedhof - Volmerswerther Str. Kontakt: powerworkout@ftv-duesseldorf.de</p>	<p>18:30 - 20:00 Uhr Body-Workout mit Georgia Freizeitpark Ulenberg Treffpunkt: Wiese hinter dem Parkplatz Kontakt: gymnastik@ftv-duesseldorf.de</p>	<p>18:00 - 19:00 Uhr Workout / Body-Fit mit Danika Alter Bilker Friedhof - Volmerswerther Str. Kontakt: ruecken-fit@ftv-duesseldorf.de</p>	
	<p>18:30 - 20:00 Uhr Yoga-Fitness mit Yasmin Alter Bilker Friedhof hinter der Florabar - Nähe Sternwartstr. Kontakt: yoga@ftv-duesseldorf.de</p>		<p>19:15 - 20:15 Uhr Workout / Body-Fit mit Danika Alter Bilker Friedhof - Volmerswerther Str. Kontakt: ruecken-fit@ftv-duesseldorf.de</p>	
	<p>18:00 - 18:50 Uhr Zumba Gold mit Charlotte Alter Bilker Friedhof - Volmerswerther Str. Kontakt: zumba@ftv-duesseldorf.de</p>		<p>18:00 - 19:30 Uhr Hatha-Yoga mit Yasmin Alter Bilker Friedhof hinter der Florabar - Nähe Sternwartstr. Kontakt: yoga@ftv-duesseldorf.de</p>	
	<p>19:00 - 20:00 Uhr Zumba Fitness mit Charlotte Alter Bilker Friedhof - Volmerswerther Str. Kontakt: zumba@ftv-duesseldorf.de</p>			

Aktuelle Informationen:

www.ftv-duesseldorf.de

Bitte nach Möglichkeit eine eigene Matte, Handtuch und Trinkflasche mitbringen.

FTV-Regelungen für das Outdoor-Training und Online-Angebote: siehe Homepage / App

Lauftreff und Nordic-Walking finden zu den normalen Zeiten statt.