



SOMMERFERIEN-PROGRAMM OUTDOOR - Erwachsene



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	18:00 - 19:00 Uhr Zumba Gold mit Charlotte Alter Bilker Friedhof - Sternwartpark Kontakt: zumba@ftv-duesseldorf.de	18:00 - 19:00 Uhr (07.07.-28.07.2021) Rücken-Fit mit Danika Alter Bilker Friedhof - Sternwartpark Kontakt: ruecken-fit@ftv-duesseldorf.de		
	19:00 - 20:00 Uhr Zumba Fitness mit Charlotte Alter Bilker Friedhof - Sternwartpark Kontakt: zumba@ftv-duesseldorf.de	19:00 - 20:00 Uhr (07.07.-28.07.2021) Workout mit Danika Alter Bilker Friedhof - Sternwartpark Kontakt: ruecken-fit@ftv-duesseldorf.de		
	18:30 - 19:30 Uhr (BIS 19.07.2021) Yoga-Fitness mit Yasmin Alter Bilker Friedhof - Sternwartpark Kontakt: yoga@ftv-duesseldorf.de			
	20:00 - 21:00 Uhr (außer am 27.07.2021) Late-Workout mit Maren Alter Bilker Friedhof - Sternwartpark Kontakt: workout@ftv-duesseldorf.de			

Bei schlechtem Wetter wird Home-Fitness (außer Yoga-Fitness) angeboten.

Es gelten die bisherigen Zugangsdaten!

Aktuelles wird in der jeweiligen Chatgruppe unserer Vereins-APP bekanntgegeben!

Aktuelle Informationen: www.ftv-duesseldorf.de / Vereinsapp

Bitte nach Möglichkeit eine eigene Matte, Handtuch und Trinkflasche mitbringen. Die aktuellen Corona-Regelungen sind zu beachten.

Lauffreiweg und Nordic-Walking finden ganzjährig statt.