



### Sonder - Outdoor-Kursprogramm vom 18.05. - 22.05.2020

Montag 18.05.2020	Dienstag 19.05.2020	Mittwoch 20.05.2020	Donnerstag 21.05.2020	Freitag 22.05.2020
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">10.30-11.00 Mobility Gideon</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">11.30-12.30 Rückenworkout Gideon</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">17-18.00 Rückenworkout Gideon</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">18.30-19.30 Functional Tr. Gideon</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">10-11.00 HIIT Sarah</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">11.30-12.30 Rückenworkout Chris</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">17.30-18.30 Rückenworkout Sarah</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">10-10.30 Mobility Gideon</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">11-12.00 Rückenworkout Gideon</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">17.30-18.30 Functional Tr. Gideon</div>	Christi Himmelfahrt  Kein Kursangebot	Brückentag  Kein Kursangebot

#### Bitte beachten:

- HIIT: High Intensity Intervall Training: Herz-Kreislauf- und kraftausdauerintensives Intervalltraining.
- Bitte beachten Sie die gesondert beschriebenen und ausgehängten Hinweise auf Hygiene- und Abstandsmaßnahmen. Diese sind die Umsetzung behördlicher Vorgaben und daher zwingend einzuhalten!
- Die Teilnahme an allen Kursen erfordert wegen der besonderen Pandemie-Situation eine verbindliche Buchung über unser Online-Buchungstool:  
<https://vitadrom.sportvg-feuerbach.de/home>
- Die Tele-Reha-Sport-Kurse sind Reha-Sportlern vorbehalten, finden nicht vor Ort statt und erfordern eine gesonderte Anmeldung.