

Stundenplan Gymnastik

Nach wie vor gilt: **ALLE KURSE SIND FÜR MÄNNER & FRAUEN!**
 Außer Wirbelsäule-Männer... der Kurs ist nur für Männer!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:30 – 9:30 Rückengymnastik Heide NH				
			15:30 – 16:30 Seniorengymnastik Rosemarie NH	
18:00 – 19:00 Wirbelsäulengym/ Männer Doris NH	18:00 – 19:15 Callanetics Rosemarie NH		18:00 – 19:00 Cross Workout Silvia NH	18:00 – 19:00 Zirkeltraining Steffi NH
19:00 – 20:00 Tabata Step Nooshin NH		19:00 – 20:00 Wirbelsäulengymnastik Rosemarie NH	19:00 – 20:00 Bodystyling Doris NH	
	20:00 – 21:00 STRONG NATION Steffi NH			
		09:00 – 10:15 Yoga Monika P. OH		
18:00 – 19:00 HILT & Stretch Katrin / Verena OH		17:30 – 18:30 Outdoor Drill Anna OH		18:30 – 19:45 Spinning Bianca/Stefan OH
19:00 – 20:00 Pilates Monika F. OH	19:00 – 20:00 Yoga Susanne OH	19:00 – 20:15 Spinning Bianca/Stefan OH		