

Aktueller Fitness- und Gymnastikplan

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|--|---|--|--|--|--|
| | WS-Gymnastik 9:00 - 10:00 | | | FullBodyWorkout 9:30-10:30 | |
| | WS-Gymnastik 10:00-11:00 | | | Allgemeine Gymnastik 9:30 - 10:30 Uhr | |
| | WS-Gymnastik 11:00-12:00 | Venengymnastik 12:00 - 13:00 Uhr | YinYoga 11:00-12:00 | Tiefenentspannungsyoga 10:30 - 11:00 | ab 15.05. |
| | | | Zumba Gold 11:00 - 12:00 Uhr | Stuhl Yoga 11: 00 - 12:00 | Sport im Park 11:00 - 12:00 Uhr* |
| | | | | Allgemeine Gymnastik 10:30 - 11:30 Uhr | * mit Anmeldung |
| Yoga 15:30-17:00 | Gymnastik 16:00-17:00 | | | | |
| ZumbaKids 17:00-17:45 | Nordic Walking 17:00-18:00 | Fit in den Frühling 17:00-18:00 | Zumba 18:00 - 19:00 17:00-18:00 | Rückenfit 17:00-18:00 | |
| Zumba 18:00-19:00 | Qi Gong 17:30 - 18:30 17:00-18:00 | Pilates 18:00-19:00 | Fit for ever 18: - 19:Uhr | Zirkeltraining 18:00-19:30 | + |
| Allgemeine Gymnastik 18:00 - 19:00 Uhr | Bauch-Beine-Po 18:00-19:00 | Yoga 19:00-20:00 | Health & Stretch 18:00-19:00 | Yoga 19:00-20:00 | |
| Langhantel ab 10.05. 19:00-20:00 | Fitness mit Gewichten 19:00-20:00 | Power Pilates 20:00-21:00 | Qi Gong ab 06.05. 18:00 - 19:00 | | |
| | | | Funct.Fitness 19:00-20:00 | | |
| ZOOM / Online | OUTDOOR | <i>Outdoor bei gutem Wetter</i> <i>Zoom bei schlechtem Wetter</i> | | | |