

Aktueller Fitness-/Gymnastikplan

Aktueller Fitness-/Gymnastikplan					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	WS-Gymnastik 9:00 - 10:00 Vh			Allgemeine Gymnastik 9:30 - 10:30 Uhr	
	WS-Gymnastik 10:00-11:00 Vh			FullBodyWorkout 9:30-10:30 Vh	
	WS-Gymnastik Vh 11:00-12:00	Venengymnastik 11:00 - 12:00 Uhr Vh	Zumba Gold 11:00 - 12:00 Uhr Vh	Allgemeine Gymnastik 10:30 - 11:30 Uhr	
				Sanftes Yoga 11:00 - 12:00 Vh	Sport im Park 11:00 - 12:00 Uhr
Yoga 15:30-17:00 Hb oben	Gymnastik 15:30-16:30 Vh	Fit in den Frühling 17:00-18:00	Zumba 18:00 - 19:00 Hb unten		
ZumbaKids 17:00-17:45 Hb unten	Nordic Walking 17:00-18:00	Move & Fun 18:30 -19:30 Gh	Fit for ever 18:00 - 18:50 Hb oben	Rückenfit 17:00-18:00 Hb oben	
Zumba 18:00-18:50 Hb unten	Qi Gong 17:30 - 18:30	Pilates 18:00-18:50 Hb oben	Stretch & Relax 19:00 - 20:00 Hb oben	Zirkeltraining 18:00-19:30 Hb oben	
Allgemeine Gymnastik 19:00 - 20:00 Uhr Hb unten	Bauch-Beine-Po 18:00-19:00 Vh	Pilates 19:00-19:50 Hb oben	Health & Stretch 18:00-19:00 Vh		
Langhantel 18:45 - 19:45 Vh	Fitness mit Gewichten 19:00-20:00 Vh	Bauch- und Rückenpower 18:45 - 19:45 Uhr Vh	Qi Gong 18:00 - 19:00		
Aikido 20:00 - 21:30 Vh		Yoga 20:00 - 21:15 Hb oben	Funct.Fitness 19:00-20:00 Gh		
		Power Pilates 19:30 - 20:30 Gh	Aikido 19:15 - 20:45Vh		
	OUTDOOR Gelehrtenplatz	Indoor und Zoom	INDOOR/Drinnen	bei gutem Wetter draußen bei schlechtem Wetter drinnen	OUTDOOR Forstbaumschule

Hardenberghalle: HB

Gelehrtenhalle: Gh

Vereinsheim: Vh