

Aktueller Fitness-/Gymnastikplan

Aktueller Fitness-/Gymnastikplan					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	WS-Gymnastik			Allgemeine Gymnastik	
	9:00 - 9:50 Vh/Gp			9:30 - 10:30 Uhr	
	WS-Gymnastik			FullBodyWorkout	
	10:00-10:50 Vh/Gp			9:30-10:30 Vh	
	WS-Gymnastik Vh	Venengymnastik		Sanftes Yoga im Sitzen	
	11:00-12:00	11:00 - 12:00 Uhr Vh		10: 45 - 11:45 Vh	Fit mit dem Theraband
					11:00 - 12:00 Hboben ab 16.10.
Yoga	Gymnastik		Zumba 18:00 - 19:00		
15:30-17:00 Hb oben	15:30-16:30 Vh/Gp		Hb unten		
ZumbaKids	Nordic Walking	Rundum Fit	Fit for ever	Rückenfit	
17:00-17:45 Hb unten	17:00-18:00	17:00-18:00 Gp	18:00 - 18:50 Hb oben	17:00-18:00 Hb oben	
Zumba	Qi Gong	Pilates	Stretch & Relax	Zirkeltraining	
18:00-18:50 Hb unten	17:30 - 18:30 Forsti	18:00-18:50 Hb oben	19:00 - 20:00 Hb oben	18:00-19:30 Hb oben	
Fit und Vital 50+	Bauch-Beine-Po	Pilates	Health & Stretch		
19:00 - 20:00 Uhr Hb unten/Forsti	18:00-19:00 Vh	19:00-19:50 Hb oben	18:00-19:00 Vh		
Langhantel	Fitness mit Gewichten	Bauch- und Rückenpower	Qi Gong		
18:45 - 19:45 Vh	19:00-20:00 Vh	18:45 - 19:45 Uhr Vh/Gp	18:00 - 19:00 Forsti		
Aikido	Aerobic & more	Yoga	Funct.Fitness		
20:00 - 21:30 Vh	19:00 - 20:00 Uhr Hbunten/Gp	20:00 - 21:15 Hb oben	19:00-20:00 Gh		
			Aikido		
			19:15 - 20:45Vh		
OUTDOOR	OUTDOOR	Indoor und	INDOOR/Drinnen	bei gutem Wetter draußen	
Forstbaumschule	Gelehrtenplatz	Zoom		bei schlechtem Wetter drinnen	

Hardenberghalle: HB

Gelehrtenhalle: Gh

Vereinsheim: Vh

Gelehrtenplatz:Gp

Forstbaumschule: Forsti