# Gymnastikplan ab 01.04.2024

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 09:30 - 10:30<br>**Faszien Pilates**<br>Maty | 09:15 - 10:15<br>**Wirbelsäulengym.**<br>Max | 09:00 - 10:00<br>**Qi Gong**<br>Stefan | 09:15 - 10:15<br>**Wirbelsäulengym.**<br>Jessi | 09:15 - 10:45<br>**Yoga**<br>Annette | 09:00 - 10:00<br>**Qi Gong**<br>Stefan | 09:45 - 10:45<br>**Sunday Mix**<br>Team |
| 09:30 - 10:30<br>**Cardio/ Kraftzirkel**<br>Thomas | | 10:00 - 11:00<br>**Yoga**<br>Xiaoli | | | | 10:45 - 11:45<br>**Sunday Mix**<br>Team |
| 10:30 - 11:30<br>**Wirbelsäulengym.**<br>Maty | | 11:00 - 12:00<br>**Yoga Fortgeschritten**<br>Xiaoli | | | | |
| 10:00 - 10:45<br>**Aqua Gym**<br>Marco / Team | | | | | | |
| 10:45 - 11:30<br>**Aqua Gym**<br>Marco / Team | | | | | | |
| 14:15 - 15:15<br>**Yoga**<br>Xiaoli | 17:30 - 18:00<br>**Tabata**<br>Gabi | 16:30 - 17:00<br>**Tabata**<br>Gabi | | 17:00 - 18:00<br>**Step**<br>Eva | | |
| | 18:00 - 19:00<br>**Pilates**<br>Gabi | 17:00 - 18:00<br>**Pilates**<br>Gabi | 18:00 - 19:00<br>**Langhanteltraining**<br>Frank | 18:00 - 19:00<br>**Zumba**<br>Ramona | | **Gymnastikraum** |
| 18:00 - 19:00<br>**Wirbelsäulengym.**<br>Jule | 18:00 - 19:00<br>**Slingtraining**<br>Eva (Anmeldung) | 18:00 - 19:00<br>**Wirbelsäulengym.**<br>Carmen | | 18:00 - 19:00<br>**Slingtraining**<br>Thomas (Anmeldung) | | **Trainingsfläche** |
| 19:00 - 20:00<br>**BBP+**<br>Jule | 19:00 - 20:00<br>**Langhanteltraining**<br>Frank | 19:00 - 20:30<br>**Yoga**<br>Anette | | 19:00 - 20:00<br>**BBP+**<br>Eva | | **Mach Blau** |

**Gesundheitszentrum Denzlingen**
Gottlieb-Daimler-Straße 6
79211 Denzlingen

**Telefon: 07666 4558**
info@gesundheitszentrum-denzlingen.de
www.gesundheitszentrum-denzlingen.de

Gesundheitszentrum
Denzlingen