

Gymnastikplan ab 01.07.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:30 - 10:30 Faszien Pilates Maty	09:15 - 10:15 Wirbelsäulengym. Linda	08:30 - 09:30 Qi Gong Stefan	09:15 - 10:15 Wirbelsäulengym. Micha	09:15 - 10:45 Yoga Annette	09:00 - 10:00 Qi Gong Stefan	09:45 - 10:45 Sunday Mix Team
09:30 - 10:30 Cardio/ Kraftzirkel Thomas		10:00 - 11:30 Yoga Matty	10:15 - 11:15 Bodyforming Linda			10:45 - 11:45 Sunday Mix Team
10:30 - 11:30 Wirbelsäulengym. Maty						
10:10 - 10:45 Aqua Gym Team						
10:50 - 11:30 Aqua Gym Team	17:30 - 18:00 Tabata Gabi					
	18:00 - 19:00 Pilates Gabi	16:30 - 17:00 Tabata Gabi		17:00 - 18:00 Step Eva		
	18:30 - 19:00 Core Annika	17:00 - 18:00 Pilates Gabi	18:00 - 19:00 BodyPump Frank	18:00 - 19:00 Zumba Team		Gymnastikraum
18:00 - 19:00 Wirbelsäulengym. Carmen	19:00 - 20:00 Slingtraining Ulli (Anmeldung)	18:00 - 19:00 Wirbelsäulengym. Ulli	19:15 - 20:15 Zumba Luz	18:00 - 19:00 Slingtraining Eva (Anmeldung)		Trainingsfläche
19:00 - 20:00 BodyPump Frank	19:15 - 20:15 Indoor Cycling Annika	19:00 - 20:30 Yoga Anette		19:00 - 20:00 BBP+ Annika		Mach Blau