

Gymnastikplan ab 10.04.2023

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