

Aktuelles Programm Gymnastikraum ab 4. März 2019 bis 17. April 2019

Zeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.30-09.30			ZUMBA®		Krafttraining Frauen 60 Plus		
09.00-10.00	Pilates						
09.45-10.45			Pilates Ü55		09.45-11.00 BeBo Treff 1xmtl.		
09.30-11.00		Hatha Yoga					
15.00-16.00				Rehab. nach Herzinfarkt			
18.00-19.00	Functional Training						
18.30-19.30		Bodyforming					
18.45-19.45			Pilates	ZUMBA®			
19.15-20.15	Pilates				19.00-20.30 Yin Yoga 5.4		
19.45-21.15		Hatha Yoga					
20.00-20.30				M.A.X®			
20.00-21.00			Rückbildungs- kurs				