

Veranstaltungen im Gymnastikraum

(**gratis** bzw. **ohne** / **mit** Zusatzbeitrag für Mitglieder)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
7						7
8		60-plus "Herz/Kreislauf"			ZUMBA®	8
9			60-plus "beweglich + stabil"			9
10	Besser bewegen	Mama und Babys Fitness			60-plus "Muskelaufbau"	10
11		Sport ab 1				11
12						12
13						13
14						14
15		Sport ab 1		ZUMBA® kids (6-8 Jahre)		15
16	Ganzkörpertraini ng	ZUMBA® Gold	Hatha-Yoga	ZUMBA® kids (9-12 Jahre)		16
17	Core Training	Step Kombi	Hatha-Yoga			17
18	Rückentraining	Dynamic Body	Faszientraining			18
19		funktionelle Gymnastik	ZUMBA® Step			19
20	ZUMBA®					20
21						21
22						22
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	

(Angaben ohne Gewähr)