

# Veranstaltungen im Gymnastikraum

gratis bzw. ohne / mit Zusatzbeitrag für Mitglieder

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
7						7
8						8
9			Fit am Morgen			9
10	Qigong	60-plus "Herz/Kreislauf"	Fit am Morgen		60++ "Muskelaufbau"	10
11		Mama und Babys Fitness	Hatha-Yoga "sanft"		60-plus "Muskelaufbau"	11
12		Sport ab 1				12
13						13
14						14
15			Yoga für Kinder			15
16		Sport ab 1	Besser bewegen			16
17	Ganzkörpertraining	ZUMBA® Gold				17
18	Core Training	Step Kombi	Hatha-Yoga-Flow	Herzsport		18
19	Rückentraining	Dynamic Body		Faszientraining		19
20	KombiFit ZUMBA® & PILOXING® SSP	Pilates, Yoga & more	Pilates, Yoga & more			20
21			ZUMBA® Step			21
22						22
	Montag	Dienstag	Mittwoch <small>(Angaben ohne Gewähr)</small>	Donnerstag	Freitag	