

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 (Fortgeschr.)	60-plus "Herz/Kreislauf"	Fit am Morgen		60++ "Muskelaufbau"	10
11	Qigong (Anfänger)	Mama und Babys Fitness	Hatha-Yoga "sanft"		60-plus "Muskelaufbau"	11
12		Sport ab 1				12
13	Flamenco-Workshop					13
14						14
15		Sport ab 1				15
16		Sport ab 1			Flamenco für Kids	16
17	Ganzkörpertraining (16:30 h)	ZUMBA® Gold				17
18	Ganzkörpertraining (17:30 h)	Step Kombi	Hatha-Yoga-Flow	Herzsport		18
19	Ganzkörpertraining (18:30 h)	Dynamic Body	Pilates, Yoga & more	Faszientraining	Flamenco	19
20	KombiFit ZUMBA® & PILOXING® SSP	Yoga und mehr	ZUMBA®			20
21						21
22						22
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	

(Angaben ohne Gewähr)