

Gymnastikprogramm Werdenfelsstraße ab Juni 2019

Stundenanforderungsprofil



leicht



mittel



schwer

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
Sportpark Werdenfels				7:30-8:30 Mehrweckraum EarlyBird Schlingen Dominik		7:30-8:30 Mehrweckraum EarlyBird Schlingen Dominik			
	09:00-11:00 Mehrweckraum Freies Training Einweisung Gerhard				10:00-11:00 Mehrweckraum Qi Gong Sibylle	09:00-10:30 Mehrweckraum Yoga Yo.back 1 Claire	10:00-11:00 Mehrweckraum Gymnastik bodyArt Susie	09:00-11:00 Mehrweckraum Freies Training Einweisung Julius	
	11:05-12:05 Mehrweckraum Kräftigung & Bewegung Julia	12:05-13:05 Mehrweckraum Tänzerische Gymnastik Julia				11:00-12:00 Mehrweckraum Tai-Chi Sibylle	10:30-12:00 Mehrweckraum Yoga Yo.back 2 Claire	11:00-12:00 Mehrweckraum Gymnastik Bodystyling Susie	
				17:00-18:00 Gymnastikraum (GS) Gymnastik Kräftigung Larissa					
	18:00-19:00 Mehrweckraum Gymnastik bodyArt Susie	18:45-19:45 Sporthalle (GS) Gymnastik Wirbelsäule präventiv Conny H.		19:00-20:30 Sporthalle (GS) Gymnastik Box-Kondition Gerhard	18:00-19:00 Gymnastikraum (GS) Qi Gong Sibylle	18:00-19:00 Mehrweckraum Pilates Susanne	18:30-19:15 Mehrweckraum Skigymnastik Stefan	18:00-19:30 Gymnastikraum (GS) Yoga Sabine	18:00-19:00 Mehrweckraum Zirkeltraining Sascha
	19:00-20:00 Mehrweckraum Gymnastik deepWork Susie	19:45-20:45 Sporthalle (GS) Bodystyling Conny H.	19:00-20:00 Mehrweckraum Functional Training Dominik	20:30-21:15 Gymnastikraum (GS) Body & Mind Gerhard	19:00-20:00 Mehrweckraum Latin Dance Workout Nilay	19:15-20:45 Sporthalle (GS) Zirkeltraining Gerhard	19:15-20:00 Mehrweckraum Kräftigung & Stretching Stefan	18:30-20:00 Sporthalle (GS) Move & Dance Capoeira Gerhard	
	20:00-21:30 Mehrweckraum Yoga Franziska				20:00-22:00 Mehrweckraum Freies Training Einweisung Dominik	19:45-20:45 Gymnastikraum (GS) Fitness & Beweglichkeit Monika		20:00-22:00 Mehrweckraum Freies Training Einweisung Julius	