

GYMWELT-ANGEBOTE



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:30-10:30 Fit in den Tag ★	10:00-11:00 Line-Dance Kurs ★		14:30 - 15:30 Senioren Gymnastik ★	
16:00 -17:30 Bewegen statt schonen ★			18:00 - 19:00 Pilates ★	18:00-19:00 Zumba 30+ ★
17:30 -18:30 Sport nach Krebs ★	18:30 - 19:30 Männer Fit ★	18:30 -20:00 Bewegen statt schonen ★	18:30 - 19:30 Rücken Gymnastik ●	
18:40 -19:40 Qi Gong Kurs ★	18:30 - 19:30 Funktionelle Gymnastik ●	19:30- 20:30 Indoor cycling ▼	19:30-20:30 Deep Work ★	19:30-20:30 Männer 50+ ■
19:30-20:30 Funktionelle Frauengymnastik ●	19:30 - 20:30 Power-Dumbbell ★	19:00 - 20:15 Frauen Gymnastik Senioren ●	19:30-20:30 Aerobic u. Figurtraining ●	
20:30-21:45 Frauengymnastik Senioren ●	20:00 - 20:45 Funktions-training - für Alle-gemischte Gruppe ★	19:30 - 20:30 Cross-training/ Freeletics ■	20:30- 21:30 Indoor cycling ▼	
	19:40- 20:40 Step - Aerobic ■			