

GYMWELT-ANGEBOTE

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:30-10:30 Fit in den Tag ★	10:00-11:00 Line-Dance Kurs ★		09:00-10:00 Fit in den Tag ★	
16:00 -17:30 Bewegen statt schonen ★			14:30 - 15:30 Senioren Gymnastik ★	
17:30 -18:30 Sport nach Krebs ★				
18:40 -19:40 Qi Gong Kurs ★	18:30 - 19:30 Männer Fit ★	18:30 -20:00 Bewegen statt schonen ★	18:00 - 19:00 Pilates ★	18:00 - 19:00 Cross-training/ Freeletics
19:30-20:30 Funktionelle Frauengymnastik ●	18:30 - 19:30 Funktionelle Gymnastik ●	19:00 - 20:15 Frauen Gymnastik Senioren ●	18:30 - 19:30 Rücken Gymnastik ●	
20:00-21:00 Zumba Fitness ★	19:30 - 20:30 Power dumbbell ★	19:30- 20:30 Indoor cycling ▼	19:30-20:30 Deep Work ★	19:30-20:30 Männer 60+ ●
20:30-21:45 Frauengymnastik Senioren ●	20:00 - 20:45 Funktions-training - für Alle-gemischte Gruppe ★		19:30-20:30 Aerobic u. Figurtraining ●	
	19:40- 20:40 Step - Aerobic ●		20:30- 21:30 Indoor cycling ▼	