

# GYMWELT-ANGEBOTE

# GYMWELT

GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

# KURSE



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 ★	17:30 - 18:30 Funktions-training -für Alle-gemischte Gruppe ★			
18:40 -19:40 Qi Gong Kurs ★	18:30 - 19:30 Funktionelle Gymnastik ●	18:30 -20:00 Bewegen statt schonen ★	18:00 - 19:00 Pilates ★	18:00 - 19:00 Cross-training/ Freeletics ■
20:00-21:00 Zumba Fitness ★	18:30 - 19:30 Männer Fit ★	19:00 - 20:15 Frauen Gymnastik Senioren ●	18:30 - 19:30 Rücken Gymnastik ●	
	19:30-20:30 Funktionelle Frauengymnastik ●	19:30 - 20:30 Cross-training/ Freeletics ■	19:30-20:30 Allround Fitness ●	19:30-20:30 Männer 60+ ■
	19:45-21:15 Vinyasa Power Yoga ★		20:30- 21:30 Indoor cycling ▼	