



Gesundheitssport -Übersicht-

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	09.00 – 09.50 Gerätezirkel	09.30 – 10.20 Gerätezirkel	09.00 – 09.50 Yoga 55+	09.00 – 09.50 Fit mit Sport	09.40 – 10.30 (I&II) Wassergymnastik
	10.00 – 10.50 Seniorengymnastik			10.00 – 10.50 Gerätezirkel	09.45 – 10.35 Gerätezirkel
	11.00 – 11.50 Gerätezirkel			10.30 – 11.20 Wirbelsäulengymnastik	11.00 – 11.50 Gerätezirkel
				11.10 – 12.00 Gerätezirkel	
			13.00 – 17.15 Freies Training		12.00 – 15.00 Freies Training
				15.30 – 16.20 Gerätezirkel	
	18.00 – 18.50 Gerätezirkel	18.00 – 18.50 Intensive Yoga	17.30 – 18.20 Gerätezirkel		
	18.00 – 18.50 Rücken-Fit	18.00 – 18.50 Gerätezirkel	18.00 – 18.50 Pilates	18.00 – 18.50 Figurtraining	
			18.30 – 19.20 Gerätezirkel	19.00 – 19.50 Dance	
			19.10 20.10 Pilates		
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag