

Gymnastik-Sport Plan

Sportart	Uhrzeit	Halle/ Gymnastik-Raum	Trainer
Montag:			
Gesundheitsgymnastik	09.00 - 10.00 Uhr	Gymnastik-Raum	Monika Brabec
Fit 60+	10.15 - 11.00 Uhr	Gymnastik-Raum	Monika Brabec
Rundumfit	10.30 - 11.30 Uhr	Halle C	Anna Daimer
Ballsport	12.00 - 13.15 Uhr	Halle C	Guenter Behrens
Powergymnastik	15.30 - 17.00 Uhr	Halle B	Peter Stegherr
Fitness Workout	18.00 - 19.15 Uhr	Gymnastik-Raum	Conny Merten
Dinstag:			
Wirbelsäulentraining	08.00 - 8.50 Uhr	Halle A	Marlyse Schönberger
Fit + Fun Power	09.00 - 10.00 Uhr	Halle A	Marlyse Schönberger
Sturzprophylaxe	11.15 - 12.00 Uhr	Gymnastik-Raum	Mathieu Jerzewski
Powergymnastik	17.30 - 19.00 Uhr	Halle C	Peter Stegherr
After Work	19.00 - 20.00 Uhr	Halle C	Nicole Egginger
Mittwoch:			
Fit in den Tag	09:00 - 10:00 Uhr	Gymnastik-Raum	Anna Daimer
Stretch and Relax	10:00 - 10:30 Uhr	Gymnastik-Raum	Anna Daimer
Rundum Fit	10:30 - 11:30 Uhr	Halle C	Anna Daimer
Ballsport	11:00 - 13:00 Uhr	Halle C	Geunter Behrens
Cardio Workout	18:00 - 18:50 Uhr	Halle A	Martina Quirling
Bauch Beine Po	19:00 - 19:50 Uhr	Halle A	Martina Quirling
Zumba	20:00 - 21:00 Uhr	Halle A	Jasminka Stojicic
Wirbelsäulengymnastik	20:00 - 21:00 Uhr	Gymnastik-Raum	Sabine Angerer
Donnerstag:			
Powergymnastik	08:30 - 09:30 Uhr	Halle C	Martina Quirling
Gesundheitsgymnastik	09:00 - 10:00 Uhr	Gymnastik-Raum	Monika Brabec
Fit 60+	10:15 - 11:00 Uhr	Gymnastik-Raum	Monika Brabec
Flexibar meet Bodyworkout	17:00 - 17:50 Uhr	Gymnastik-Raum	Jasmin Paschke
Bewegter Rücken	18:00 - 18:50Uhr	Halle C	Jasmin Paschke
Freitag:			
Fit+Fun	08:00 - 09:00 Uhr	Gymnastik-Raum	Marlyse Schönberger
Core Balance	09:00 - 10:00 Uhr	Halle C	Marlyse Schönberger
Rundum Fit	10:00 - 11:00 Uhr	Halle C	Marlyse Schönberger
Ballsport	11:00- 13:00 Uhr	Halle C	Guenter Behrens
FellWell	19:15 - 20:45 Uhr	Gymnastik-Raum	Christiana Mauersberg