

Stundenplan Abteilung Fitness & Gesundheit ab September 2020
 (unter Vorbehalt - Änderungen aufgrund von Corona-Hygiene-Maßnahmen möglich)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Gymnastikraum EG	Gymnastikraum EG	Schulturnhalle	Gymnastikraum EG	Halle
09:00					
09:30		09:00 - 10:30 STEP & Bodyworkout Martina Lachner			
10:00					
10:30					09:30 - 11:00 Wirbelsäulen- Gymnastik Inge Künzner
11:00				10:00 - 11:00 Fit und aktiv ab 65 Judith Göttler	
15:00					
15:30					
16:00		ab 06.10. - 16:00 - 16:45 Kinder-Yoga (8er Block)		16:00 - 17:00 Outdoor: Nordic Walking Kathrin Reulein	
16:30					
17:00		ab 06.10. - 16:45 - 17:30 Kinder-Yoga (8er Block)			17:00 - 18:00 Balance Swing* (8er Block) Uli Stanschek
17:30				17:30 - 18:30 Bleib in Schwung Angela Mayer	
18:00	18:00 - 19:00 Pilates (10er Block)* Michaela Galarus	18:00 - 19:00 Schmerzfrei* (Liebscher&Bracht) Inge Künzner		18:00 - 19:00 BodyWorkout Angela Mayer	
18:30					
19:00		19:00 - 20:00 STEP-Aerobic Michaela Galarus	19:00 - 20:00 Rückengymnastik (10er Block) Inge Künzner	19:30 - 20:30 Zumba (10er Block)* Martina Kirchhöfer	
19:30			19:00 - 20:00 Balance Swing* (8er Block) Melli Pemler		
20:00	20:00 - 21:00 BodyWorkout Angela Mayer	20:00 - 21:00 Intervalltraining Kerstin Roith		20:00 - 21:00 Bewegung mit Yoga- Elementen* (10er Block) Judith Göttler	
20:30					
21:00					

* mit Zuzahlung