

Wochenplan Fitness und Gesundheit

		Montag	Dienstag		Mittwoch		Donnerstag	Freitag
		Turnraum 4	Turnraum 4	Gymn-Raum	Turnraum 4	Gymn-Raum	Turnraum 4	Turnraum 4
09:00	10:00						Wirbelsäulen- Gymnastik Inge	
16:00	17:00							10er Block* 15:45-16:45 Fintnessgymnastik ab 55+ Dagmar
17:00	17:30							
17:30	18:00				17:15 - 18:15 Bleib in Schwung - Seniorenfitness Angela M.			10er Block* Pilates Dagmar
18:00	18:30	Step-Aerobic Martina					BodyStyling Angela S.	10er Block* Balance Swing Uli
18:30	19:00							
19:00	19:30	BodyWorkout Angela M.	Intervall-Training Kerstin		10er Block* 18:45 - 19:45 Balance Swing Claudia		NEU ab 25.01.: 10er Block*: Yoga Move Angela S.	
19:30	20:00					10er Block*: 19:30 - 20:45 Yoga Nadine		
20:00	20:30						10er Block*: Zumba Angela S.	
20:30	21:00							

Kurs	Kursgebühr pro 10er Block* für <u>Mitglied</u>	Kursgebühr pro 10er Block* für <u>Nichtmitglied</u>
Step Aerobic	X	X
Mo.: BodyWorkout/ Do.: BodyStyling	X	X
Intervalltraining	X	X
Pilates (10er Block)	40,00 €	90,00 €
Rückengymnastik	X	75,00 €
Bleib in Schwung	X	X
Yoga (10er Block)	55,00 €	110,00 €
Wirbelsäulengymnastik	X	X
Balance Swing (beide 10er Blocks)	40,00 €	90,00 €
Rückenfitness (Charly)	40,00 €	90,00 €
Zumba (10er Block)	35,00 €	100,00 €
Yoga Move (10er Block)	40,00 €	90,00 €
Fitnessgymnastik ab 55+ (10er Block)	40,00 €	90,00 €