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							**Neu: für alle Mitglieder kostenfrei** **16:00 - 17:00** **Fintnessgymnastik ab 55+** Dagmar
17:00	18:00				**17:15 - 18:15** **Bleib in Schwung - Seniorenfitness** Angela M.			**10er Block*** **Pilates trifft Yoga** Dagmar
18:00	18:30	**Step-Aerobic** Martina				**10er Block*:** **18:15 - 19:30** **Yoga** Nadine	**BodyStyling** Angela S.	**10er Block*** **Balance Swing** Uli
18:30	19:00							
19:00	19:30	**BodyWorkout** Natalie R.	**Intervall-Training** Kerstin				**10er Block*:** **Yoga Move** Angela S.	
19:30	20:00					**10er Block*:** **19:40 - 20:55** **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 €
Bleib in Schwung	X	X
Yoga (10er Block)	55,00 €	110,00 €
Wirbelsäulengymnastik	X	X
Balance Swing	40,00 €	90,00 €
Zumba (10er Block)	35,00 €	100,00 €
Yoga Move (10er Block)	40,00 €	90,00 €
Fitnessgymnastik ab 55+	X	X