

Wochen - Übungsplan Gymnastik - Abteilung

Abteilungsleiterin Sabine Huber

Stand : März 2018

Montag

10:00 – 11:30	Pilates	Heidi Birkner	Gym-Saal / TV-Halle
18:00 – 19:30	Pilates	Heidi Birkner	Bürgerhs. Marxheim
19:30 – 21:00	FitnessTraining	Necla Aksünger	Fitnessraum/TV-Halle
19:45 – 21:15	Zumba	Christina Pilis	Gym-Saal / TV-Halle

Dienstag

09:00 – 10:00	Allgemeine Gym	Sabine Huber	Gym-Saal / TV-Halle
10:00 – 11:00	Fitness/Senioren	Sabine Huber	Fitnessraum/TV-Halle
11:00 – 12:30	Pilates	Heidi Birkner	Gym-Saal / TV-Halle
19:00 – 20:00	Qi Gong	Andrea Schnabel	Bodelschwingschule
19:30 – 20:30	Fit mit Gymnastik	Birgitta Hellwig	Gym-Saal / TV-Halle
20:00 – 21:30	StepAerobic	Necla Aksünger	Großer Saal/TV-Halle

Mittwoch

10:00 – 11:00	Fit mit Gymnastik	Birgitta Hellwig	Gym-Saal / TV-Halle
10:00 – 11:00	Rückenschule ADL	Heidi Birkner	Großer Saal/TV-Halle
11:00 – 12:00	Seniorengymnastik	Sabine Huber	Gym-Saal / TV-Halle
19:30 – 21:00	Pilates	Heidi Birkner	Gym-Saal / TV-Halle

Donnerstag

10:30 – 11:45	Yoga	Sabine Huber	Gym-Saal / TV-Halle
16.30 - 17.30	RSG (Mädchen)	Angelina Niedenthal	Großer Saal/ TV-Halle
17.30 – 18.30	RSG (Mädchen)		
20:00 – 21:00	BodyFit	Natascha Haldorn	Gym-Saal/TV-Halle

Freitag

11:00 – 12:00	Sanftes Yoga	Sabine Huber	Gym-Saal / TV-Halle
18:30 – 20:00	Yoga für Geübte	Sabine Huber	Gym-Saal / TV-Halle

Sonntag

10:30 – 11:30	BodyStyling	Eva-Maria Keller	Gym-Saal / TV-Halle
---------------	-------------	------------------	---------------------