

Belegungsplan Gymnastikraum Sudwiese

März 2019

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08.30 h	8.30 – 9.30 Uhr		8.30 – 9.30 Uhr	8.30 -9.30 Uhr	
09.00 h	Walking		Nordic Walking	Step Aerobic Damen	9.00 – 10.00 Uhr
09.30 h	10.00 – 11.00 Uhr		8.30 – 9.30 Uhr	9.30 – 10.30 Uhr	Männerfitness 60 plus
10.00 h	Funktionsgymnastik		Bauch - Beine - Po	Funktionsgymnastik	10.00 – 11.00 Uhr
10.30 h	11.00 – 12.00 Uhr			10.30 – 11.30 Uhr	AFT mit Verordnung
11.00 h	Funktionsgymnastik			Funktionsgymnastik	11.00 – 12.00 Uhr
11.30 h					AFT mit Verordnung
12.00 h					
12.30 h			12.00 – 13.00 Uhr		
13.00 h			Wirbelsäulengymnastik		
13.30 h					
14.00 h					
14.30 h					
15.00 h					
15.30 h					
16.00 h					
16.30 h					
17.00 h	17.00 – 18.00 Uhr		16.30 – 17.30 Uhr		
17.30 h	Body Style 45 Plus (Kurs)		Ausdauersport	17.00 – 18.00 Uhr	16.30 – 17.15 Uhr
18.00 h	18.00 – 19.30 Uhr	18.00 – 19.00 Uhr		Body Style 45 Plus (Kurs)	Hip Hop Kinder (Kurs)
18.30 h	Selbstverteidigung	Step Aerobic Damen	18.00 – 19.00 Uhr		
19.00 h	Jugendliche	19.00 – 20.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	18.00 – 19.30 Uhr	
19.30 h	19.30 – 21.00 Uhr	Step Aerobic Damen		Selbstverteidigung	
20.00 h	Selbstverteidigung	20.00 – 21.00 Uhr		Jugendliche	
20.30 h	Erwachsene	Fit Dance		19.30 – 21.00 Uhr	
21.00 h				Selbstverteidigung	
				Erwachsene	