



Wochenplan Turnen und Gymnastik

Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag Samstag

vormittags

nachmittags

abends

allgemein

Rehasport

Kinder/ Jugendliche

Männer

Frauen

		Fit bis ins hohe Alter 09:00-10:00 Männer Senioren gymnastik 10:30-11:30	Rehasport für Wirbelsäulenerkrankungen 09:00-09:45	Mama und Baby Fitness 10:00-11:00 Kinderturnen 4-6 Jahre 15:00-16:00 Eltern-Kind-Turnen 16:00-17:00 ab 1 Jahr Walking/ Nordic Walking 18:00-19:00	
Kinderturnen 6-10 Jahre 16:00-17:30					
	Rehasport für Wirbelsäulenerkrankungen 18:15-19:00	Step-Aerobic 18:00-19:00 Präventive Rücken gymnastik 19:00-20:00 Frauenfitness gymnastik 20:00-21:00			
LineDance 18:30-19:30 Fit durchs Jahr 19:30-20:30		Männer gymnastik 20:00-21:00			

Okt-Apr

Stand: Januar 2021