

Ferienplan vom 19.03. - einschl. 29.03.2018

Montag, 19.03.2018

| | | |
|-------------------|-----------------------------|----------------|
| 09.00 - 10.00 Uhr | Bodystyling | |
| 09.00 - 10.00 Uhr | Wirbelsäulen-Funktionsgymn. | Gymn.-Raum |
| 10.00 - 12.00 Uhr | Abenteuerturnen | TH Fröchteburg |
| 17.00 - 18.00 Uhr | Bodystyling | Halle II |
| 18.00 - 19.00 Uhr | Wirbelsäulen-Funktionsgymn. | Gymn.-Raum |
| 19.00 - 20.00 Uhr | Zumba | Halle II |

Dienstag, 20.03.2018

| | | |
|-------------------|-----------------------------|------------|
| 09.00 - 10.00 Uhr | Wirbelsäulen-Funktionsgymn. | Gymn.-Raum |
| 10.00 - 11.00 Uhr | Herzsport | Halle I |
| 17.00 - 18.00 Uhr | Wirbelsäulen-Funktionsgymn. | Gymn.-Raum |
| 18.00 - 19.00 Uhr | Step-Aerobic | Halle I |
| 18.45 - 19.45 Uhr | Wirbelsäulen-Funktionsgymn. | Gymn.-Raum |
| 19.15 - 20.15 Uhr | Bauch-Beine-Po-Rücken | Halle I |

Mittwoch, 21.03.2018

| | | |
|-------------------|------------------------------|------------|
| 09.00 - 10.00 Uhr | Wirbelsäulen-Funktionsgymn. | Gymn.-Raum |
| 09.00 - 10.00 Uhr | Nordic-Walken | |
| 10.15 - 11.15 Uhr | Senioren-sport / Hockergymn. | Halle II |
| 16.45 - 17.45 Uhr | Wirbelsäulen-Funktionsgymn. | Gymn.-Raum |
| 17.00 - 18.00 Uhr | Herzsport | Halle I |
| 18.00 - 19.00 Uhr | Herzsport | Halle II |
| 18.00 - 19.00 Uhr | Aerofighting | Halle I |
| 19:15 - 20:15 Uhr | HIIT | Halle II |

Donnerstag, 22.03.2018

| | | |
|-------------------|------------------------------|------------|
| 08.00 - 09.00 Uhr | Wirbelsäulen- Funktionsgymn. | Gymn.-Raum |
| 09.00 - 10.00 Uhr | Bodystyling | Halle I |
| 15.30 - 16.30 Uhr | Wirbelsäulen- Funktionsgymn. | Gymn.-Raum |
| 19.00 - 20.00 Uhr | Wirbelsäulen- Funktionsgymn. | Gymn.-Raum |
| 19.00 - 20.00 Uhr | Bodystyling | Halle I |
| 20.15 - 21.15 Uhr | Bauch-Beine-Po-Rücken | Halle I |

Freitag, 23.03.2018

| | | |
|-------------------|------------------------------|------------|
| 09.00 - 10.00 Uhr | Wirbelsäulen- Funktionsgymn. | Gymn.-Raum |
| 09.00 - 10.00 Uhr | B-B-P-R | Halle I |
| 09.15 - 10.15 Uhr | Flotter Hocker | Halle II |
| 10.30 - 11.30 Uhr | Hockergymnastik | Halle II |
| 10.15 - 11.15 Uhr | E-K-T | Halle I |

Montag, 26.03.2018

| | | |
|-------------------|-------------|---------|
| 09.00 - 10.00 Uhr | Bodystyling | Halle I |
|-------------------|-------------|---------|

| | | |
|--------------------------|------------------------------------|----------------|
| 10.15 - 11.15 Uhr | Reha-Sport | Gymn.-Raum |
| 10.00 - 12.00 Uhr | Abenteuerturnen | TH Fröchteburg |
| 17.00 - 18.00 Uhr | Bodystyling | Halle II |
| 18.00 - 19.00 Uhr | Wirbelsäulen-Funktionsgymn. | Gymn.-Raum |
| 18.00 - 19.00 Uhr | NIA | Halle II |
| 19.00 - 20.00 Uhr | Zumba | Halle II |

Dienstag, 27.03.2018

| | | |
|--------------------------|------------------------------------|------------|
| 09.00 - 10.00 Uhr | Wirbelsäulen-Funktionsgymn. | Gymn.-Raum |
| 10.00 - 11.00 Uhr | Herzsport | Halle I |
| 17.00 - 18.00 Uhr | Wirbelsäulen-Funktionsgymn. | Gymn.-Raum |
| 18.00 - 19.00 Uhr | Zumba | Halle II |
| 18.00 - 19.00 Uhr | Step-Aerobic | Halle I |
| 18.45 - 19.45 Uhr | Wirbelsäulen-Funktionsgymn. | Gymn.-Raum |
| 19.15 - 20.15 Uhr | Bauch-Beine-Po-Rücken | Halle I |

Mittwoch, 28.03.2018

| | | |
|--------------------------|-------------------------------------|------------|
| 09.00 - 10:00 Uhr | Wirbelsäulen-Funktionsgymn. | Gymn.-Raum |
| 09.00 - 10.00 Uhr | Nordic-Walken | |
| 10.15 - 11.15 Uhr | Senioren-sport / Hockergymn. | Halle II |
| 17.00 - 18.00 Uhr | Herzsport | Halle II |
| 18.00 - 19.00 Uhr | Aerofighting | Halle II |
| 19:15 - 20:15 Uhr | HIIT | Halle II |

Donnerstag, 29.03.2016

| | | |
|--------------------------|-------------------------------------|-----------------|
| 08.00 - 09.00 Uhr | Wirbelsäulen- Funktionsgymn. | Gymn.-Raum |
| 09.00 - 10.00 Uhr | Bodystyling | Halle II / oben |
| 09.15 - 10.15 Uhr | Zumba gold | Halle II |
| 15.30 - 16.30 Uhr | Wirbelsäulen- Funktionsgymn. | Gymn.-Raum |
| 19.00 - 20.00 Uhr | Wirbelsäulen- Funktionsgymn. | Gymn.-Raum |
| 19.00 - 20.00 Uhr | Bodystyling | Halle II |
| 20.15 - 21.15 Uhr | Bauch-Beine-Po-Rücken | Halle II |

Am Dienstag, den 03.04.2018 bleibt die Halle geschlossen!!!!!!

Wegen Reperaturarbeiten am Fussboden kann Halle I am 28. und 29.03.2018 nicht genutzt werden!!!!!!