

Herbstferien 1. Woche 18. - 22.10.2021

Montag

18.10.2021

09.00 Uhr	Nordic Walken	
09.00 Uhr	Bauch-Beine-Po	Halle 1
10.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Halle 1
10.00 Uhr	Hockergymnastik	Halle 2
11.15 Uhr	Herz / COPD	Halle 2
15.00 Uhr	Zumba gold	Halle 2
15.00 Uhr	Maximus	Halle 1
16.00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen	Halle 1
16.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Halle 1
17.45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Halle 1
18.00 Uhr	Strong by Zumba	Halle 2
19.00 Uhr	Bauch-Beine-Po	Halle 2
19.00 Uhr	Bodystyling	Halle 1

Dienstag

19.10.2021

09.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Halle 1
10.00 Uhr	COPD	Halle 2
11.00 Uhr	Herzsport	Halle 1
15.00 Uhr	Tanzmäuse (4 - 6 Jahre)	Halle 2 oben
17.00 Uhr	Bodystyling	Halle 2
18.00 Uhr	Bauch-Beine-Po	Halle 2
18.00 Uhr	Zumba	Halle 1
19.00 Uhr	Aerofighting	Halle 1
19.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Halle 2

Mittwoch

20.10.2021

08.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Halle 1
09.00 Uhr	Nordic Walken	
09.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Halle 1
10.00 Uhr	Bauch-Beine-Po	Halle 1
10.15 Uhr	Hockergymnastik	Halle 2
11.00 Uhr	Herzsport	Halle 1
16.00 Uhr	Fit & Flott	Halle 1
17.00 Uhr	Herzsport	Halle 1
18.00 Uhr	Wirbelsäulengymnasti	Halle 1
18.00 Uhr	Bauch-Beine-Po	Halle 2
19.00 Uhr	Strong by Zumba	Halle 2

Donnerstag

21.10.2021

09.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Halle 1
09.00 Uhr	Bodystyling	Halle 2 oben
09.15 Uhr	Zumba gold	Halle 2
10.00 Uhr	Herzsport	Halle 1
14.30 Uhr	Kinderturnen / Kindergartenalter	Halle 1
15.30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen	Halle 1
16.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Halle 2
17.30 Uhr	Indoor Cycling (offene Stunde)	Halle 2 oben
18.00 Uhr	Zumba	Halle 1
18.00 Uhr	Bauch-Beine-Po	Halle 2
19.00 Uhr	Deep-Work	Halle 2

Freitag

22.10.2021

09.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Halle 1
09.15 Uhr	Flotter Hocker	Halle 2
10.30 Uhr	Hockergymnastik	Halle 2
10.15 Uhr	Eltern-Kind-Turnen	Halle 1
18.00 Uhr	Fitness- und Konditionsgymnastik	Halle 1

Herbstferien 2. Woche vom 25. - 29.10.2021

Montag

25.10.2021

09.00 Uhr	Bauch-Beine-Po	Halle 1
10.00 Uhr	Entspannung Variationen kennenlernen	Halle 2 oben
10.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Halle 1
10.00 Uhr	Hockergymnastik	Halle 2
11.15 Uhr	Herz / COPD	Halle 2
15.00 Uhr	Zumba gold	Halle 2
15.00 Uhr	Maximus	Halle 1
16.00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen	Halle 1
16.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Halle 1
17.45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Halle 1
18.00 Uhr	Strong by Zumba	Halle 2
19.00 Uhr	Deep-Work	Halle 2
19.00 Uhr	Bodystyling	Halle 1

Dienstag

26.10.2021

09.00 Uhr	Bodystyling	Halle 1
09.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Halle 2
10.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Halle 1
10.00 Uhr	COPD	Halle 2
10.00 Uhr	NIA	Halle 2 oben
11.00 Uhr	Herzsport	Halle 1
15.00 Uhr	Tanzmäuse (4 - 6 Jahre)	Halle 2 oben
16.00 Uhr	Entspannung Variationen kennenlernen	Halle 2
17.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Halle 1
18.00 Uhr	Bauch-Beine-Po	Halle 2
18.00 Uhr	Zumba	Halle 1
19.00 Uhr	Aerofighting	Halle 1
19.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Halle 2

Mittwoch

27.10.2021

09.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Halle 1
10.00 Uhr	NIA	Halle 1
10.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Halle 2 oben
10.15 Uhr	Hockergymnastik	Halle 2
11.00 Uhr	Herzsport	Halle 1
16.00 Uhr	Fit & Flott	Halle 1
17.00 Uhr	Herzsport	Halle 1
18.00 Uhr	Wirbelsäulengymnasti	Halle 1
18.00 Uhr	Deep-Work	Halle 2
19.00 Uhr	Bauch-Beine-Po	Halle 2

Donnerstag

28.10.2021

09.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Halle 1
09.00 Uhr	Bauch-Beine-Po	Halle 2
10.00 Uhr	Herzsport	Halle 1
14.30 Uhr	Kinderturnen / Kindergartenalter	Halle 1
15.30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen	Halle 1
16.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Halle 2
17.30 Uhr	Indoor Cycling (offene Stunde)	Halle 2 oben
18.00 Uhr	Zumba	Halle 1
18.00 Uhr	Bauch-Beine-Po	Halle 2
19.00 Uhr	Bodystyling	Halle 2

Freitag

29.10.2021

09.00 Uhr	Bauch-Beine-Po	Halle 2 oben
09.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Halle 1
09.15 Uhr	Flotter Hocker	Halle 2
10.15 Uhr	Eltern-Kind-Turnen	Halle 1
10.30 Uhr	Hockergymnastik	Halle 2
18.00 Uhr	Fitness- und Konditionsgymnastik	Halle 1