

Belegungsplan Obergeschoss Winter 2019

Uhrzeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
	Kurs	Fitness	Kurs	Fitness	Kurs	Fitness	Kurs	Fitness	Kurs	Fitness	Kurs	Fitness
08:00 - 08:30												
08:30 - 09:00	Step											
09:00 - 09:30	Aerobic		Yoga 1									
09:30 - 10:00			09:00-09:45									
10:00 - 10:30			Yoga 2									
10:30 - 11:00			10:00-10:45									
11:00 - 11:30												
11:30 - 12:00												
12:00 - 12:30												
15:00 - 15:30												
15:30 - 16:00												
16:00 - 16:30												
16:30 - 17:00							Senioren					
17:00 - 17:30							16:45-17:30					
17:30 - 18:00							Rückenfit (C)					
18:00 - 18:30							17:45 - 18:30					
18:30 - 19:00	Zumba				Damen- Gymnastik		Yoga 3					Novem- ber bis März
19:00 - 19:30			Step Aerobic		Beweglich bleiben		18:45-19:30		Slings			
19:30 - 20:00	Zumba		18:45 - 19:45		ab 20:10 Slings		Yoga 4					
20:00 - 20:30			Slings				19:30-20:15					
20:30 - 21:00	Starke (Körper-) Mitte						Herren- gymnastik					
21:00 - 21:30												
21:30 - 22:00												

Übungsleiter anwesend
 Übungsleiter nach Absprache