

Belegungsplan Gymnastikraum

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:45					Tai Chi Chuan Hr.Hoppe		
08:45							
10:00							
11:00	Chair-Masage (10:40-12:00) Fr.Fatone				Pilates 1		
11:30							
12:00			Crossfit Fr.Franke		Pilates 2 Fr.Zhu		
12:30							
13:00							
13:30							
14:00				Tai Chi Chuan Hr.Hoppe			
14:30							
15:00	Tai Chi Chuan Hr.Hoppe						
16:00							
16:30		Yoga (Vinyasa Anfänger) Fr.Sosa					
17:00							
17:30			Wirbelsäulen- gymnastik Fr.Beauvisage		Yoga (Vinyasa Fortgeschr.) Fr.Sosa		
18:00							
18:30		Yoga (Ashtanga) Fr.Wieczorek/Boljahn					
19:00							
19:30							