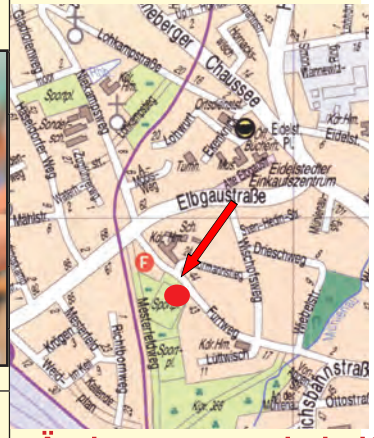
Kursplan
GesundAktiv-Zentrum
Stand: 1. März 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9.00 - 9.30 Uhr Morgenmeditation Gym 2 (Clauda)	9.30 - 10.20 Uhr Der innere Halt Gym 2 (Claudia)		9.00 - 9.50 Uhr Fitness für Ältere Gym1 (Claudia)	9.00 - 9.50 Uhr Morgenfitness Gym1 (Olga)	
9.00 - 9.50 Uhr Rückentraining Gym1 (Lars)	9.30 - 10.20 Uhr Wirbelsäulengym Gym 1 (Olga)	9.45 - 10.45 Uhr Indoor Cycling Gym 1 (Claudia	10.00 -10.50 Uhr Fitness für Ältere Gym1 (Claudia)	10.00 - 10.50 Uhr Sanftes Radfahren Gym 1 (Regina)	
10.00 - 10.50 Uhr Schukter-Nacken Gym 2 (André)	10.30 - 11.20 Uhr Wirbelsäulengym Gym 1 (Olga)	10.00 - 10.50 Uhr Rücken/Entspannung Gym2 (Katrin)	11.00 - 11.50 Uhr Fitness für Ältere Gym1 (Claudia)		
10.00 - 10.50 Uhr Sanftes Radfahren Gym 1 (Regina)	11.30 - 12.20 Uhr Wirbelsäulengym Gym 1 (Olga)	11.00 - 11.50 Uhr Pilates Gym 1 (Katrin)		11.00 - 11.50 Uhr Mental aktiv Gym2 (Olga)	
11.15 - 12.15 Uhr Yoga für Ältere Gym 2 (Claudia)		11.00 - 11.50 Uhr Zumba Gym 2 (Josy)	10.00 - 11.00 Uhr Sturzprophylaxe Gym 2 (Lars)		
12.30 - 13.30 Uhr Yoga für Ältere Gym 2 (Claudia)					
					Sonntag
	15.15 - 16.15 Uhr HipHop 6 - 11 J. Gym 1 (Daniela)				9.30 - 10.20 Uhr Complete Body Workout Gym 1 (Asli)
16.00 - 17.10 Uhr Yoga Gym 1 (Meridian)	16.15. - 17.05 Uhr HipHop 12 - 16 J. Gym 1 (Daniela)		16.00 - 16.30 Uhr Atemgymnastik Gym 2 (Regina)	17.30 - 18.20 Uhr Rückenworkout Gym 1 (Tim)	10.30 - 11.20 Uhr Rückenworkout Gym 2 (Katrin)
17.15 - 18.05 Uhr Rücken Gym 1 (Kathrin)		16.30 -17.30 Uhr Rückentraining Gym 2 (André)		18.30 19.20 Uhr Power-Workout Gym 1 (Tim)	11.30 - 12.30 Uhr Yoga Flow Gym 2 (Katrin)
17.00 - 17.50 Uhr Rückenfit Gym 2 (Samira)	18.00 - 18.50 Uhr Body in Balance Gym 1 (Olga)	17.45 - 18.45 Uhr Indoor Cycling Gym1 (Handrick)	17.00 - 18 .00 Uhr Starker Rücken Gym 2 (André)	18.30 - 19.20 Zumba Gym 2 (Jule)	
18.00 - 18.50 Uhr Flex + Strech Gym 2 (Samira)	18.00 - 18.50 Uhr Schulter-Nacken Gym 2 (?)	18.00 - 18.50 Uhr Boda Workout Gym 2 (Asli)	18.00 - 19.00 Uhr Hot Iron Gym 1 (André)		
18.15 - 19.15 Uhr Hot Iron Gym 1 (Nicole)	19.00 - 19.50 Uhr Workout -Bauch-Beine-Rücken- Gym 1 (Olga)	19.00 - 19.50 Uhr Rücken + Relax Gym 2 (Regina)	18.00 - 18.50 Uhr Starker Rücken Gym 2 (Patrick)		
19.00 - 19.50 Uhr Zumba Gym 2 (Zainab)	19.00 - 19.50 Uhr Schulter-Nacken Gym 2 (Phillip)	19.00 - 19.50 Uhr Pilates Gym 1 (Susanne)	19.00 - 19.50 Uhr Starker Rücken Gym 2 (Patrick)		
19.30 - 20.30 Uhr Indoor Cycling Gym 1 (Nicole)	20.00 - 21.15 Uhr Yoga Gym 1 (Carina)	20.00 - 21.15 Uhr Yoga Gym 1 (Judith)	19.15 - 20.15 Uhr Indoor Cycling Gym 1 (Nicole)		
	20.00 - 21.15 Uhr Kundalini Yoga Gym 2 (Marlit)		20.15 -21.30 Yoga Gym 2 (Meridian)		

GesundAktiv-Zentrum,
Furtweg 51



Änderungen vorbehalten