

Belegungsplan Obergeschoss 2018/2019

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												
17:00 - 17:30												
17:30 - 18:00												
18:00 - 18:30												
18:30 - 19:00	Zumba				Damen-Gymnastik		Senioren					
19:00 - 19:30					Beweglich bleiben		16:45-17:30					
19:30 - 19:45												
19:30 - 20:00	Zumba		Step Aerobic				Rückenfit (C)					
20:00 - 20:30			18:45 - 19:45				17:45 - 18:30					
20:00 - 20:30												
20:30 - 21:00	Starke		Slings		Slings							
21:00 - 21:30	(Körper-) Mitte		Athletic 1		Athletic 1							
21:30 - 22:00							Herren-gymnastik					

Übungsleiter anwesend
Übungsleiter nach Absprache

November bis März