

GYMNASTIKPLAN SQ14 KW 36 (04.09.2023 - 10.09.2023)



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8:15-9:05 Pilates mit Wolfgang			09:00-10:20 Yoga mit Nadja	8:15-9:05 Rückenfit mit Wolfgang	
9:15-10:05 Bodywork mit Wolfgang		9:00-9:50 Gym Mix mit Sonja		9:15-10:05 Gym Mix mit Wolfgang	9:30-10:45 Bauch-Beln-Po XXL mit Regina
	10:00-11:20 Yoga mit Yvonne	10:00-10:50 Rückenfit mit Sonja			
	16:00-16:50 Beckenboden-Training mit Joanna				
		17:00-17:50 Propriorezeptives Training mit Nataliya	17:30-18:20 Zumba Gold mit Manfred		
18:30-19:20 Rückenfit mit Birgit		18:00-19:20 Yoga mit Verena	18:30-19:20 Zumba mit Manfred		
	19:20-20:40 Bodywork Intenslv mit Renate	19:30-20:20 Pilates mit Wolfgang			