

Gymnastikplan ab 01.12.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:30 - 10:30 Faszien Pilates Maty	09:15 - 10:15 Wirbelsäulengym. Linda	08:30 - 09:30 Qi Gong Stefan	09:15 - 10:15 Wirbelsäulengym. Micha	08:15 - 09:15 Body Workout Micha	09:00 - 10:00 Qi Gong Stefan	09:45 - 10:45 Sunday Mix Team
09:30 - 10:30 Cardio/ Kraftzirkel Thomas	10:15 - 11:15 ^{LM} BodyPump Susann	10:00 - 11:30 Yoga Matty	10:15 - 11:15 Bodyforming Linda	09:15 - 10:45 Yoga Annette	10:00 - 11:00 ^{LM} BodyPump Vivian	10:45 - 11:45 Sunday Mix Team
10:30 - 11:30 Wirbelsäulengym. Maty						
10:00 - 10:45 Aqua Gym Team						
10:45 - 11:30 Aqua Gym Team	17:30 - 18:00 Tabata Gabi			17:00 - 18:00 Step Eva		
	18:00 - 19:00 Pilates Gabi	16:30 - 17:00 Tabata Gabi		18:00 - 19:00 Zumba Team		
	18:00 - 19:00 Slingtraining Ulli (Anmeldung)	17:00 - 18:00 Pilates Gabi	18:00 - 19:00 ^{LM} BodyPump Susann	18:00 - 19:00 Slingtraining Eva (Anmeldung)		Gymnastikraum
18:00 - 19:00 Wirbelsäulengym. Carmen	19:00 - 20:00 Slingtraining Ulli (Anmeldung)	18:00 - 19:00 Wirbelsäulengym. Ulli	19:15 - 20:15 Indoor Cycling Annika	19:00 - 20:00 BBP+ Annika		Trainingsfläche
19:00 - 20:00 ^{LM} BodyPump Frank	19:15 - 20:30 Indoor Cycling Michel	19:00 - 20:30 Yoga Anette		20:15 - 21:30 Indoor Cycling Michel		Mach Blau