



GYM WELT



GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:30-10h + 10-11.30h Pilates*		8.20h-9.20h Problemzonen-gymn.	10.20h-11.20h Osteoporose-prophylaxe	10h-11.30h Yoga*
	17.15h-18.30h Bewegungstraining für den Alltag	17.45h-18.45h Stay Fit	17.30h-19.00h Indian Balance	17h-18h Präv.Rückengym-nastik für Alle
18h-19h „50+“ Bewegung aktiv und gesund	18.30h-19.45h Stepp und Workout	18.45h-19.45h Stepp+Gym-nastik	19h-20h Orientalischer Tanz/Pop Baladi	18h-19h Fit ins Wochenende Stepp,Aerobic,u.m
19h-20h BBP-Rücken	19h-20h Functional Training	18.30-19.30h + 19.45-20.45h Koronarsport	20.00-21.00h Shake it Off!!	
19h-20h Salsa/Latin Dance	20h-21h Männerfitness			19h-20.15h BBP-Rücken
20h-21h Latino Moves Power Tanzworkout	20.15h-21.30h Fit durchs ganze Jahr Kond.-gymnastik/Ski			20h-21.30h Friday Night Dance Workout
20h-21.30h Fit for Fun				20.30h-21.15h Funktionelle Gymnastik ab 21.15h Volleyball

Outdoorangebote: Walking* (Do. 9h-10h), Nordic Walking* (Do. 9h-10h + Mi. 18.30-19.30h)

Breitensport: *Badminton für Jedermann* (Fr. 20.30h-22h, Neue SchtH)