

GYMWELT

GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN



Mo.	08:30-10:00	Pilates	Esther	RTC Seniorengarten
	10.00-11:30	Pilates	Esther	RTC Seniorengarten
	18:00-18:35	Hiit/Core	Julia	ST.Sch/G
	18:45-20:00	Vinyasa Yoga	Julia	ST.Sch/G
	19:00-20:00	BBP-Rücken	Paula	ST.Sch/H
	20:00-21:30	Fit for Fun	Bärbel	ST.Sch/H
Di.	17:00-18:00	Training für Senioren	Karin	ST.Sch/G
	18:00-19:00	Faszien-Training	Karin	ST.Sch/G
	19:00-20:00	Step + Workout	Katharina	ST.Sch/G
	20:00-21:00	Männerfitness	Karin	ST.Sch/G
	19:00-20:00	Functional Fitness	Ilka	ST.Sch/H
	20:15-21:30	Fit durchs Jahr/Kondition/Skigymnastik	Klaus	ST.Sch/H
Mi.	10:00-11:00	Sitz-/Stuhlgymnastik	Gudrun	RTC Seniorengarten
	17:20-18:30	Step + Gymnastik	Bärbel	ST.Sch/G
	18:30-20:45	Koronarsport/Reha 19:45 2.Kurs	Mathias	ST.Sch/H
	18:30-20:00	Vinyasa Power Yoga	Lilli	ST.Sch/G
Do.	09:30-10:30	Körper in Balance	Gudrun	ST.Sch/G
	11:15-12:15	Osteoporoseprophylaxe	Bärbel	ST.Sch/G
	19:00-20:00	Pilates für Einsteiger	Claudia	ST.Sch/G
	20:00-21:00	Shake it Off	Claudia	ST.Sch/G
Fr.	10:00-11:15	Slow-Power Yoga	Ilka	RTC Seniorengarten
	17:30-18:55	Präv. Rückengymnastik für Alle	Paula	ST.Sch/G
	19:00-20:15	BBP-Rücken	Paula	ST.Sch/H
	19:00-20:00	Pilates für Einsteiger und Fortgeschrittene	Claudia	ST.Sch/G
	20:00-21:00	Friday Night Dance Workout	Claudia	ST.Sch/G
	20:30-22:00	Volleyball	Marcel	Schulturnhalle

Legende: St.G = Strahlenberger Gymnastikraum, St.Sch/H = Strahlenberger Schulturnhalle, Info: www.tv.schriesheim.de