

Septemberplan für Gymnastik

Montag, 07.09.20	Dienstag, 08.09.20	Mittwoch, 09.09.20	Donnerstag, 10.09.20	Freitag, 11.09.20
8.30-9.30 Fit in die Woche	16.00 – 17.00 Eltern-Kind-Turnen 17.00 – 18.00 Fit4Fun 18.00-19.00 Piloga 19.00-20.00 Zumba	8.30 – 9.30 Wirbelsäulengymnastik 16.45 – 18.00 Workout4teens 18.00-19.00 Power Workout 19.00-20.00 Pilates Workout	18.00-19.00 Fitnessgymnastik 19.00-20.00 Bodywork Surprise 20.00-21.00 Funktionelle Gymnastik	8.00 – 9.00 Nordic Walking

Montag, 14.09.20	Dienstag, 15.09.20	Mittwoch, 16.09.20	Donnerstag, 17.09.20	Freitag, 18.09.20
8.30-9.30 Fit in die Woche 17.00-18.00 Faszientraining	16.00 – 17.00 Eltern-Kind-Turnen 17.00 – 18.00 Fit4Fun 18.00-19.00 Piloga 19.00-20.00 Zumba	8.30 – 9.30 Wirbelsäulengymnastik 16.45 – 18.00 Workout4teens 18.00-19.00 Power Workout 19.00-20.00 Pilates Workout	18.00-19.00 Fitnessgymnastik 19.00-20.00 Bodywork Surprise 20.00-21.00 Funktionelle Gymnastik	8.00 – 9.00 Nordic Walking 8.30 – 10.00 Yoga

Montag, 21.09.20	Dienstag, 22.09.20	Mittwoch, 23.09.20	Donnerstag, 24.09.20	Freitag, 25.09.20
8.30-9.30 Fit in die Woche	16.00 – 17.00 Eltern-Kind-Turnen	8.30 – 9.30 Wirbelsäulengymnastik	18.00-19.00 Fitnessgymnastik	8.00 – 9.00 Nordic Walking
17.00-18.00 Faszientraining	17.00 – 18.00 Fit4Fun	15.30-16.30 Geräteturnen I	19.00-20.00 Bodywork Surprise	8.30 – 10.00 Yoga
	18.00-19.00 Piloga	16.30 – 17.30 Geräteturnen II	20.00-21.00 Funktionelle Gymnastik	
	19.00-20.00 Zumba	16.45 – 18.00 Workout4teens		
		18.00-19.00 Power Workout		
		19.00-20.00 Pilates Workout		

Montag, 28.09.20	Dienstag, 29.09.20	Mittwoch, 30.09.20	Donnerstag, 01.10.20	Freitag, 02.10.20
8.30-9.30 Fit in die Woche	16.00 – 17.00 Eltern-Kind-Turnen	8.30 – 9.30 Wirbelsäulengymnastik	15.30 – 16.30 Schülerturnen I	8.00 – 9.00 Nordic Walking
17.00-18.00 Faszientraining	17.00 – 18.00 Ball-Bambinis 17.00 – 18.00 Fit4Fun	15.30-16.30 Geräteturnen I	16.30 – 17.30 Schülerturnen II	8.30 – 10.00 Yoga
	18.00 - 19.00 Piloga	16.30 – 17.30 Geräteturnen II	17.00 – 18.00 Eltern-Kind-Yoga	
	19.00 - 20.00 Zumba	16.45 – 18.00 Workout4teens	18.00-19.00 Fitnessgymnastik	
		18.00-19.00 Power Workout	19.00-20.00 Bodywork Surprise	
		19.00-20.00 Pilates Workout	20.00-21.00 Funktionelle Gymnastik	