

Gruppenfitnessplan Juni 2020



Montag				Dienstag				Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
TV Halle 1 oben	TV Halle 2 unten	Outdoor	Klein. Spiegels. 4	TV Halle 1 oben	TV Halle 2 unten	Outdoor	Klein. Spiegels. 4	TV Halle 1 oben	TV Halle 2 unten	TV Halle 1 oben	TV Halle 2 unten	TV Halle 1 oben	TV Halle 2 unten
max. 20	max. 10	max. 20	max. 5	max. 20	max. 10	max. 20	max. 5	max. 20	max. 10	max. 20	max. 10	max. 20	max. 10
WSG 8.30-9.25 Ute				Functional-Fasz. 9.00-10.00 Martina	Pilates 9.10-10.10 Ute			Fit am Morgen 9.00-10.00 Eva	WSG 9.00-10.00 Gaby	WSG 9.00- 10.00 Uhr Ute	Spinning		
Workout-Cardio 9.35-10.30 Ute	Tai Chi 9.30-10.30							WSG 10.10-11.10 Gaby		Qi Gong 10.15.-11.15			
					Ballett 14.35-15.15 Tina					Betriebssport 12.15-13.00 Uhr Steffi			Ballett 14.20- 15.20 Tina
					Ballett 15.35-16.35 Tina								Ballett 15.30- 16.325 Tina
							Modernes Ballett 16.35-17.35 Tina						
				Yoga 17.55-18.55 Gerlinde		Indian Balance 17.45-18.45 Gaby		Seniorengym. 15.55-16.50 Gabi	Jazz 7-8 Jahre 16.00-17.00 Moana	Moden Dance ab 9. Jahre 16.40-17.40 Tanja			
	Leichtes Workout 17.20-18.25 Heike			Yoga 19.05-20.05 Gerlinde				WSG Faszien 17.00-17.55 Gabi		Modern Dance ab 13 J. 17.50-18.50 Tanja			
Montagsmänner55 plus 18.25-19.55 Daniela	Pilates Beckenb. 18.35 -19.25 Heike							Bodystyling 18.05-19.00 Gabi	Jazz f. Teenys 18.10-19.20 Carina	Damengymnastik 60 plus 19.05-20.00 Lilli	ModernDance Technik ab 16 J 18.50 -19.50 Tanja	Extrem Fit 19.00-20.00 Rolf	Radsport/ Spinning
Funktionsgym 20.05-21.00 Daniela	Modern Turnier 19.35 -21.30 Carina		Spinning					Yoga 19.10-20.10 Gerlinde	Jazz Turnier 19.30-21.00 Carina	Power Workout 20.05-21.15 Jasmin	Core & Stretch 20.00-21.00 Sybille		
		Fit Allround											

Erklärung
 mit Anmeldung an die Kursleiter: Gaby Schmitz // Wirbelsäule // Mittwoch: gacoba59@yahoo.de & Ute Flach-Heering // Wirbelsäule // Montag, Donnerstag: utef-tv-pl-krailing@outlook.de
 mit Anmeldung: Tanja Helfrich // Modern Dance Donnerstag: tanja.helfrich@hotmail.com & Moana Stadler // Jazz Dance Mittwoch: moana.stadler@live.de
 Die Kursleiter teilen die Teilnehmer in 2 Gruppen, die im wöchentlichen Wechsel trainieren werden.
 kann derzeit leider nicht angeboten werden