

Gymnastikraum im Seniorenzentrum (gültig ab 01.11.2021)

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
9:00	Senioren-sport			Senioren-sport	Gymnastik (Yoga)		
9:30							
10:00							
10:30							
11:00		Gymnastik					
11:30							
12:00	Reinigung	Reinigung	Reinigung	Reinigung	Reinigung		
12:30							
13:00	Herz-sport	Schule	Schule	Bubble Babes	Bubble Babes		
13:30							
14:00							
14:30							
15:00	Bubble Babes	Bubble Babes	Bubble Babes	Bubble Babes	Bubble Babes		
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30				Herz-sport			
18:00	Gymnastik (Pilates)	Gymnastik (BBP)					
18:30							
19:00	Gymnastik (Zumba)	Gymnastik (Pilates)		Gymnastik (Yoga)			
19:30							
20:00	ETC	Gymnastik (Pilates)		Gymnastik (Cardio)			
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

19:00 - 20:00	Gymnastik (Bodystyling)
----------------------	-------------------------

im Sommer im Freien (Mailingliste)
ab September online (Zoomlink auf der Homepage)