

Corona-Kursplan ab 15. Juni 2020, Änderungen sind möglich.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Aqua-Gymnastik 8.10 – 8.55	Aqua-Gymnastik 8.10 – 8.55	Zeit f. Beweglichkeit 9.00 – 9.45 / Raum 3	Aqua-Gymnastik 8.10 – 8.55	Hatha Yoga mit Ulrike 8.45 -10.15 / Raum 2
Aqua-Gymnastik 9.00 – 9.45	Aqua-Gymnastik 9.00 – 9.45	Zeit f. Beweglichkeit 10.00 – 10.45 / Raum 3	Zeit f. Beweglichkeit 9.00 – 9.45 / Raum 3	
Zeit f. Beweglichkeit 9.00 – 9.45 / Raum 3	SGR-Reha Sport mit Sandra 9.00 – 9.45 / Raum 3	LWS-Hüfte-Knie im Wasser 10.50 – 11.40	Aqua-Gymnastik 10.00 – 10.45	SGR-Reha Sport Cornelia 9.00 – 9.45 / Raum 3
Zeit f. Beweglichkeit 10.00 – 10.45 / Raum 3	Hüfte-Knie im Wasser 10.50 – 11.40		SGR-Reha Sport mit Moni 10.00 – 10.45 / Raum 3	Hatha Yoga mit Ulrike 10.30 -12.00 / Raum 2
LWS-Hüfte-Knie im Wasser 10.50 – 11.40	Hatha Yoga Rücken Ulrike, 16.15 – 17.45 , Raum 2	KIDS-Krav Maga 16.00 – 16.55 / Raum 3	WSG mit Fritzi 11.00 – 11.45 / Raum 3	
SGR -Reha Sport mit Lea 16.00 – 16.45 / Raum 3	Tae-Kwon-Do-A / K + E 17.00 -17.45 / Raum 3	SGR -Reha Sport mit Mira 17.00 – 17.45 / Raum 3	Hüfte-Knie im Wasser 11.05 – 11.55	KIDS-Krav Maga 16.00 – 16.55 / Raum 3
Faszien Yoga mit Yvi 17.30 – 18.30 / Raum 3	WSG im Wasser 17.30 – 18.20		SGR-Reha Sport mit Jens 16.00 – 16.45 / Raum 3	Tae-Kwon-Do-A / K + E 17.00 -17.45 / Raum 3
Aqua-Gymnastik 18.30 – 19.15	Aqua-Zumba mit Inka 19.00 – 19.55	Yoga mit Yvi 18.30 – 19.30 / Raum 3	Tae-Kwon-Do-A / K + E 17.00 -17.45 / Raum 3	Tae-Kwon-Do-F / E 18.00 – 18.45 / Raum 3
Zumba Gold mit Inka 19.00 – 19.55 / Raum 3	Rückenfit mit Moni 18.00 – 18.50 / Raum 3	Orientalischer Tanz 18.30 – 19.30 Uhr / Raum 2	WSG im Wasser 17.30 – 18.15 Uhr	Krav Maga E 19.00 – 19.55 / Raum 3
	Krav Maga 19.00 – 19.55 / Raum 3		Tae-Kwon-Do-F / E 18.00 – 18.45 / Raum 3	
Fitness-Workout mit Moni am 18.06.+25.06.20 je um 18.00 Uhr bei Fam.Grell Am See 1 in Schellhorn.			Aqua-Gymnastik 18.30 – 19.15	
Am Samstag: Zumba mit Inka 10.30 – 11.15 Raum 3 ab KW 25, also Beginn: 20.06.20			Zumba Gold mit Inka 19.00 – 19.55 / Raum 3	
			Dehnbar mit Thomas 17.00-17.55 / Raum 2	