



Wochenplan Turnen und Gymnastik

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
vormittags			Männer Senioren gymnastik 10:30-11:30	Rehasport für Wirbelsäulener krankungen 09:00-09:45 	Mama und Baby Fitness 10:00-11:00	Ballsportgruppe 10:30-12:00 ab 8 Jahren <i>14-tägig</i>	allgemein Rehasport
					Kinderturnen 4-6 Jahre 15:00-16:00 		
nachmittags	Kinderturnen 6-10 Jahre 16:00-17:30				Eltern-Kind-Turnen 16:00-17:00 ab 1 Jahr	Einrad fahren 14:30-15:30 ab 8 Jahren <i>Geplant ab Herbst 2019</i>	Kinder/ Jugendliche
					Walking/ Nordic Walking 18:00-19:00		
abends	LineDance 18:30-19:30	Rehasport für Wirbelsäulener krankungen 18:15-19:00 	Step-Aerobic 18:00-19:00				Männer
	Fit durchs Jahr 19:30-20:30 <i>Okt-Apr</i>		Präventive Rücken gymnastik 19:00-20:00 				
			Frauenfitness gymnastik 20:00-21:00 	Männer gymnastik 20:00-21:00			Frauen

Stand: April 2019