



# Gymnastikplan

gültig ab 10.01.2020

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
09:30-10:30		Gesunder Rücken			BBP light		
10:30-11:30		Gesunder Rücken					
			NEU				
18:30-19:00	Step Aerobic	Power Yoga (75 min)	Schlingen Training	Pilates			
19:00-19:30							
19:30-20:00							
Stunden finden ab 3 Teilnehmern statt							
					Intensives Training		
					Schwerpunkt Rücken		
					Stabilisationstraining		