



# Gymnastikplan

gültig ab 01.02.2019

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