



# Gymnastik-Stundenplan ab Mo 8.6.2020

**Kurse nur mit Voranmeldung**

Vorläufige Öffnungszeiten

Telefon 791 28 84

**Mo – Fr 8–13.00 & 15.30–21.00 Uhr Sa & So 10-15 Uhr**

- Trainingseinheit 45 Minuten, Mindestabstand 1,5 m bzw. 3 m
- **Bitte für Gymnastik eig. Matte oder Decke mitbringen**
- Bitte in Trainingskleidung kommen (Umkleiden sehr begrenzt)
- Duschen ist nicht erlaubt.
- Getränke-Ausgabe vorhanden, ebenso Eiweiß-/Kaffee-/Eis-Verkauf.

<b>Montag</b>	10.00	Pilates + Rückengymnastik
	12.00	Hocker-Gymnastik
	18.00	Body-Mix
	19.00	Body-Mix
<b>Dienstag</b>	10.00	Medical Move & Body-Mix
	19.00	Gelenk- + Rückengymnastik
<b>Mittwoch</b>	09.00	Herzsport
	09.30	Herzsport
	10.00	Herzsport
	10.30	Herzsport
	11.00	Body-Mix 50+
	17.00	Indoor Cycling
	18.00	Indoor Cycling
<b>Donnerstag</b>	09.00	Reha-Gymnastik 1
	10.00	Reha-Gymnastik 2
	11.00	Faszien-Training
	17.00	Yoga
	19.00	Gelenk- + Rückengymnastik
<b>Freitag</b>	11.00	Gelenk- + Rückengymnastik
	17.45	Pilates + Rückengymnastik
<b>Samstag</b>	11.15	Samba
	14.00	Gelenk- + Rücken (Yoga-Elemente)
		06062020

# Kampfkunst-Stundenplan ab Mo 8.6.2020

**Kurse nur mit Voranmeldung** Telefon 791 28 84



## Vorläufige Öffnungszeiten

**Mo – Fr 8–13.00 & 15.30–21.00 Uhr Sa & So 10-15 Uhr**

- Trainingseinheit 45 Min. bzw. verkürzt, Mindestabstand 1,5 m
- Bitte in Trainingskleidung kommen (Umkleide nur begrenzt nutzbar)
- Duschen ist nicht erlaubt.
- Getränke-Ausgabe vorhanden, ebenso Eiweiß-/Kaffee-/Eis-Verkauf.

<b>Montag</b>	11.15	Karate 50+
	16.00	Judo 6-10
	17.00	Judo 11+
	18.30	Karate
	19.45	Aikido
<b>Dienstag</b>	8.15	Aikido
	16.00	Judo 3-5
	17.00	Judo 6-8
	18.00	Judo 9+
	19.15	Jiu
<b>Mittwoch</b>	17.30	Karate Kids
	20.00	Krav Maga
<b>Donnerstag</b>	8.15	Aikido
	11.15	Karate 50+
	16.45	Judo ab 7
	17.45	Jiu Kids
	19.45	Karate
<b>Freitag</b>	15.30	Eltern-Kind-Judo
	16.30	Eltern-Kind-Judo
	19.00	Judo
	19.15	Karate
	20.00	Aikido
<b>Samstag</b>	10.45	Judo 3-5
	11.45	Judo 6-9
	12.45	Judo 9+
<b>Sonntag</b>	12.00	Judo auf Einladung

6.6.20