

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Rücken + Beckenbodengym. 8.30 - 9.30 Petra Prior (EG)	Ganzheitliches Rückentrain. 10.00 - 11.00 Torsten Bergold (3.OG)		
15.00 - 16.00 Irina Mantley (EG)		Nackenschule 11.00 - 12.00 Torsten Bergold (3.OG)	Plates U40/ Einsteiger 17.00 - 18.00 Irina Mantley (EG)	Hatha-Yoga (ab 29.1.16) 16.30 - 18.00 Gudrun Shah (EG)
Mobile Fitress 18.00-19.00 Jenny Schüller			Feldenkrais 18.00 - 19.15 Torsten Bergold (3.OG)	Ganzheitliches Rückentraining 17.00-18.00 Torsten Bergold (3.OG)
Ganzheitliches Rückentrain. 18.00 - 19.00 Torsten Bergold (3.OG)		Musikröhse I 1,5 - 4 J. mit Eltern 15.15 - 16.00 Therese Schlepfer		
Bokwa ® 19.00 - 20.00 Christina Kalus		Musikröhse II 3 - 5 J. mit Eltern 16.00 - 16.45 Therese Schlepfer	Plates U40/ Einsteiger 18.00 - 19.00 Irina Mantley (EG)	
Ganzheitliches Rückentrain. 19.00 - 20.00 Torsten Bergold (3.OG)			Selbstverteidigung 20.00 -21.30 (ab 21.1.16) Herbert Kellerborn (EG)	
Plates Fortg. 20.00 - 21.00 Irina Mantley (EG)	Workout: 20.10 - 20.50 Ives Lüdtke (3.OG)	Ganzheitliches Rückentrain. 19.00 - 20.00 Torsten Bergold (EG)	Ganzheitliches Rückentrain. 19.15 - 20.15 Torsten Bergold (3.OG)	
	Hatha-Yoga (ab 2.2.16) 19.30 - 21.00 Gudrun Shah (EG)			

Kursplan Gymnastik
04. Januar - 15. April 2016