

Fitnessprogramm in den Januar 2019

**In den Weihnachtsferien finden vom 24.12.2018 bis 04.01.2019
keine Sportangebote der Gymwelt statt!**

**In der Woche vom 07.01. bis 11.01.2019 finden folgende
Sportangebote statt:**

- Mo:** 09.00 – 10.00 Uhr Rückenfit bei Rino im Mehrzwecksaal
16.30 – 17.30 Uhr Aktiv älter werden bei Irene im Jägersaal
17.30 – 18.30 Uhr Pilates bei Irene im Jägersaal
18.30 – 19.30 Uhr Step Aerobic bei Irene im Jägersaal
19.00 – 20.00 Uhr Pilates bei Ingrid im Mehrzwecksaal
20.00 – 21.00 Uhr BBP bei Ingrid im Mehrzwecksaal
- Di:** 18.30 – 19.50 Uhr Fitness + Koordination bei Rino im Jägersaal
18.00 – 19.00 Uhr Bodystyling bei Brigitte im Mehrzwecksaal
19.00 – 20.00 Uhr Bodystyling mit Schwung bei Brigitte im Mehrzwecksaal
20.00 – 21.00 Uhr Pilates bei Sonja im Jägersaal
- Mi:** 18.15 – 19.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik bei Rino im Mehrzwecksaal
19.30 – 20.30 Uhr Pilates bei Sonja im Jägersaal
20.30 – 21.30 Uhr Aerobic BBP bei Sonja im Jägersaal
- Do:** 17.30 – 18.30 Uhr Fitness + Koordination bei Rino im Jägersaal
20.00 – 21.15 Uhr Zirkeltraining bei Rino in der Turnhalle
- Fr:** 18.00 – 19.00 Uhr Fit und Entspannt ins WE mit Brigitte im Jägersaal
19.00 – 20.00 Uhr PME - Progressive Muskelentspannung



Achtung: Es kann zu kurzfristigen Änderungen kommen, die auf der Homepage veröffentlicht werden oder als Aushang an der Eingangstür!

Fitnessprogramm in den Januar 2019

**In den Weihnachtsferien finden vom 24.12.2018 bis 04.01.2019
keine Sportangebote der Gymwelt statt!**

**In der Woche vom 07.01. bis 11.01.2019 finden folgende
Sportangebote statt:**

- Mo:** 09.00 – 10.00 Uhr Rückenfit bei Rino im Mehrzwecksaal
16.30 – 17.30 Uhr Aktiv älter werden bei Irene im Jägersaal
17.30 – 18.30 Uhr Pilates bei Irene im Jägersaal
18.30 – 19.30 Uhr Step Aerobic bei Irene im Jägersaal
19.00 – 20.00 Uhr Pilates bei Ingrid im Mehrzwecksaal
20.00 – 21.00 Uhr BBP bei Ingrid im Mehrzwecksaal
- Di:** 18.30 – 19.50 Uhr Fitness + Koordination bei Rino im Jägersaal
18.00 – 19.00 Uhr Bodystyling bei Brigitte im Mehrzwecksaal
19.00 – 20.00 Uhr Bodystyling mit Schwung bei Brigitte im Mehrzwecksaal
20.00 – 21.00 Uhr Pilates bei Sonja im Jägersaal
- Mi:** 18.15 – 19.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik bei Rino im Mehrzwecksaal
19.30 – 20.30 Uhr Pilates bei Sonja im Jägersaal
20.30 – 21.30 Uhr Aerobic BBP bei Sonja im Jägersaal
- Do:** 17.30 – 18.30 Uhr Fitness + Koordination bei Rino im Jägersaal
20.00 – 21.15 Uhr Zirkeltraining bei Rino in der Turnhalle
- Fr:** 18.00 – 19.00 Uhr Fit und Entspannt ins WE mit Brigitte im Jägersaal
19.00 – 20.00 Uhr PME - Progressive Muskelentspannung



Achtung: Es kann zu kurzfristigen Änderungen kommen, die auf der Homepage veröffentlicht werden oder als Aushang an der Eingangstür!