

Raumplan: Schützenhaus Simonshofen

KW	Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
39	27.09.21 bis 03.10.21	09:30-10:30 Qi Gong am Vormittag	08:30-09:30 Wirbelsäulengymnastik	09:00-10:15 Qi Gong am Vormittag	09:30-10:30 Ausgleichsgymnastik, Schwerpunkt Rücken, 55+	08:30-09:30 Osteoporosegymnastik		
		10:40-11:40 Qi Gong am Vormittag	09:30-10:30 Wirbelsäulengymnastik	10:30- 11:30 Eltern-Kindturnen	10:35-11:35 Ausgleichsgymnastik, Schwerpunkt Rücken, 55+	09:30-10:30 Rückenpower		
		18:00-19:00 Yoga	16:30-17:30 Kickboxen		15:00- 15:00 Kinderturnen			
		19:15-20:15 Pilates - die Gymnastik für Körper und Rücken	17:30-18:45 Qi Gong	17:30-18:30 Wirbelsäulengymnastik	18:00-19:00 Bauch, Beine, Rücken			
			18:50-19:50 Orientalischer Tanz - Tanz der Seele	18:45-19:45 Wirbelsäulengymnastik	19:05-20:05 Zumba®			