

Körper und Geist im Gleichgewicht

# GYMNASTIK

 GYMNASTIK	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:30 – 10 Uhr			<b>Fit in der Natur</b> Kammerforst		<b>Fit in der Natur</b> Kammerforst
18:00 – 19:30 Uhr				<b>Yoga</b> Haus der Vereine	
18:30 – 19:30 Uhr		<b>Fit 50+</b> Schulzentrum Beurig	<b>Fit for Fun</b> Schulzentrum Beurig		<b>Jumping</b> Grundschule St.Laurentius
19:00 – 20:00 Uhr	<b>Zirkeltraining</b> Schulzentrum Beurig  <b>Jumping</b> Grundschule St.Laurentius		<b>Rücken-Pilates</b> Grundschule St. Marien  <b>Jumping</b> Grundschule St.Laurentius	<b>Bodystyle</b> Schulzentrum Beurig	<b>Pilates</b> Schulzentrum Beurig
19:30 - 20:30 Uhr		<b>Fitness Dance</b> Schulzentrum Beurig	<b>Fitness für Menschen mit Handicap</b> Schulzentrum Beurig		
20:00 – 21:00 Uhr	<b>Zumba®</b> Schulzentrum Beurig				
20:15 – 21:15 Uhr			<b>Jumping</b> Grundschule St.Laurentius		