Körper und Geist im Gleichgewicht

# GYMNASTIK

| GYMNASTIK | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|---|---|---|---|---|
| 8:30 – 10 Uhr | | | **Fit in der Natur**<br>Kammerforst | | **Fit in der Natur**<br>Kammerforst |
| 18:00 – 19:30 Uhr | | | | **Yoga**<br>Haus der Vereine | |
| 18:30 – 19:30 Uhr | | **Fit 50+**<br>Schulzentrum Beurig | **Fit for Fun**<br>Schulzentrum Beurig | | |
| 19:00 – 20:00 Uhr | **Zirkeltraining**<br>Schulzentrum Beurig<br>**Jumping**<br>Grundschule St.Laurentius | | NEU ab Mai:<br>**Zeit für mich**<br>Grundschule St. Marien<br>**Jumping**<br>Grundschule St.Laurentius | **Bodystyle**<br>Schulzentrum Beurig | **Pilates**<br>Schulzentrum Beurig |
| 19:30 - 20:30 Uhr | | NEU ab Mai:<br>**„Rollendes Training“**<br>**Zumba/Hula-Hoop/Line Dance/Faszien**<br>Schulzentrum Beurig | **Fitness für Menschen mit Handicap**<br>Schulzentrum Beurig | | |
| 20:00 – 21:00 Uhr | **Zumba®**<br>Schulzentrum Beurig | | | | |
| 20:15 – 21:15 Uhr | | | **Jumping**<br>Grundschule St.Laurentius | | |