


Körper und Geist im Gleichgewicht

GYMNASTIK

 GYMNASTIK	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:30 – 10 Uhr			Fit in der Natur Kammerforst		Fit in der Natur Kammerforst
18:00 – 19:30 Uhr				Yoga Haus der Vereine	Pilates Schulzentrum Beurig 18.00-19.00 Uhr
18:30 – 19:30 Uhr		Fit 50+ Schulzentrum Beurig	Fit for Fun Schulzentrum Beurig		
19:00 – 20:00 Uhr	Zirkeltraining Schulzentrum Beurig Jumping Grundschule St. Laurentius		NEU ab Mai: Zeit für mich Grundschule St. Marien Jumping Grundschule St. Laurentius	Bodystyle Schulzentrum Beurig	
19:30 – 20:30 Uhr		NEU ab Mai: „Rollendes Training“ Zumba/Hula Hoop/ Line Dance/ Faszien Schulzentrum Beurig	Fitness für Menschen mit Handicap Schulzentrum Beurig		
20:00 – 21:00 Uhr	Zumba® Schulzentrum Beurig				
20:15 – 21:15 Uhr			Jumping Grundschule St. Laurentius		