

Körper und Geist im Gleichgewicht

GYMNASTIK



Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.30 – 10.00			Fit in der Natur Kammerforst		Fit in der Natur Kammerforst
15.30 – 16.30	Gymnastik 60+ Schule St. Marien, Beurig Lehrerin Claudia Brandel				
18.00 – 19.00				Pilates Schulzentrum Beurig	
18.00 – 19.30				Yoga Haus der Vereine	
18.30 – 19.30		Fit 50+ Schulzentrum Beurig	Fit for Fun Schulzentrum Beurig		

<p>19.00 – 20.00</p>	<p>Zirkeltraining Schulzentrum Beurig</p> <p>.....</p> <p>Jumping Grundschule St. Laurentius</p>		<p>NEU:</p> <p>TuS Fortuna Workout für starke Frauen und Männer von 18 bis 80 Grundschule St. Marien, Beurig Trainer Bernd Schmidt</p> <p>.....</p> <p>Jumping Grundschule St. Laurentius</p> <p>.....</p> <p>Tabata Workout Grundschule St. Marien Trainer Bernd Schmidt</p>	<p>Bodystyle Schulzentrum Beurig</p>	
<p>19.30 – 20.30</p>			<p>Fitness für Menschen mit Handicap Schulzentrum Beurig</p>		
<p>20.15 – 21.15</p>			<p>Jumping Grundschule St. Laurentius</p>		

