

# Körper und Geist im Gleichgewicht

## GYMNASTIK

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.30-10.00	-	-	<b>Walking für Körper, Geist &amp; Seele</b> Kammerforst Birgit Fuchs	-	<b>Walking für Körper, Geist &amp; Seele</b> Kammerforst Birgit Fuchs
15.30-16.30	<b>Gymnastik</b> GS St. Marien Christine Meurer	-	-	-	-
18.00-19.00	-	-		<b>Pilates</b> Schulzentrum Beurig Claudia Brandl	-
18.30-20.00	-	-	-	<b>Flow-Yoga</b> Haus der Vereine Ingeborg Hauser	-
18.30-19.30	-	<b>Fit 50+</b> Schulzentrum Beurig Friedel Clemens	<b>Fit mit Marion</b> Schulzentrum Beurig Marion Göbl	-	-

18.45-19.45	<b>Fitness-Gymnastik</b> Schulzentrum Beurig Annika Brandl  ----				
19.00-20.00	----	-----	<b>Ganzkörperworkout</b> <b>Bauch- Beine-Po</b> GS St. Marien Bernd Schmitt	<b>Bodystyle</b> Schulzentrum Beurig Gabi Franz	-
19.00-20.30	<b>Ashtanga Joga</b> Haus der Vereine Tania Vermeulen	-----			
19.30-20.30	----	----	<b>Fitness für Menschen mit Handicap</b> Schulzentrum Beurig Marion Göbel	-	-