Körper und Geist im Gleichgewicht
GYMNASTIK WOCHENPLAN 1.HJ 2026 TuS Fortuna 1884 Saarburg e.V. Gymnastikabteilung , Stand Mai 2026

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.30-10.00	-	-	**Waldgymnastik I** Kammerforst Elisabeth Hill	-	**Waldgymnastik II** Kammerforst Elisabeth Hill
8.30 -9.30	-	**Atem - und Mentaltraining** Haus der Vereine AM Cityparkplatz 1 **Vera Zillinger**	**-**	-	**-**
9.45 – 10.45	-	**Atem - und Mentaltraining** Haus der Vereine AM Cityparkplatz 1 **Vera Zillinger**	**-**	-	**-**
14.00-15.30	-	-	**Tanzen 1 mit Kopf und Beinen** Haus der Vereine Saarburg Antoinette Beffort **Jeden 1. Mittwoch im Monat**	-	**-**

15.45- 17.15	-	-	**Tanzen 2 mit Kopf und Beinen** Haus der Vereine Saarburg Antoinette Beffort **Jeden 1.Mittwoch im Monat**	-	**-**
14.30-17.30	**Power-Wandern mit** Marion **Jeden 1. Montag im Monat Treffpunkt nach Vereinbarung**	-	**-**	-	**-**
15.30-16.30	**Gymnastik** GS St. Marien Saarburg-Beurig **Friedel Clemens**	-	-	-	-
18.00-19.00	-	-	-	**Pilates** SchulzentrumSaarburg-Beurig **Claudia Brandl**	-
18.30-20.00	**-**	**-**	**-**	**Flow-Yoga** Haus der Vereine, Saarburg **Ingeborg Hauser**	-

18.30-19.30	**-**	**Fit 50+** Schulzentrum Saarburg- Beurig **Friedel Clemens**	**Fit mit Marion** SchulzentrumSaarburg-Beurig **Marion Göbel**	**-**	**-**
18.45- 19.45	**Fitness-Gymnastik** SchulzentrumSaarburg-Beurig **Annika Brandl**	-	-	-	-
19.00- 20.00	-	-	**Ganzkörperworkout Bauch-Beine-Po** GS St.Marien, Beurig **Bernd Schmidt**	**Bodystyle** Schulzentrum Saarburg-Beurig **Gabi Franz**	
19.00- 20.30	**Ashtanga-Vinyasa – Yoga I** Haus der Vereine , Saarburg **Tania Vermeulen**	**Ashtanga-Vinyasa _- Yoga II** Haus der Vereine Saarburg **Tania Vermeulen**	-	-	-