

# ERWACHSENE von 11.09.2023 bis 16.02.2024

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<b>Gym 1</b> 8.30 - 10.00 <b>Yoga für Fortgeschrittene</b> mit Barbara <span style="float: right;">Kurs</span>		<b>Turnhalle</b> 8.30 - 9.30 <b>Beweglich in den Tag</b> mit Michaela <span style="float: right;">Kurs</span>	<b>Gym 2</b> 8.30 - 9.25 <b>DO IN</b> mit Miriam <span style="float: right;">Kurs</span>	<b>Gym 2</b> 8.30 - 9.30 <b>Body-Balance-Pilates</b> mit Miriam <span style="float: right;">Kurs</span>
			<b>Gym 2</b> 9.30 - 10.30 <b>„DANCESS“</b> mit Miriam <span style="float: right;">Kurs</span>	
<b>Gym 2</b> 18.00 - 19.45 <b>Yoga für Fortgeschrittene</b> mit Barbara <span style="float: right;">Kurs</span>	<b>Gym 2</b> 18.00 - 18.55 <b>Core + Stretch</b> mit Ingrid <span style="float: right;">Kurs</span>	<b>Gym 1</b> 18.00 - 18.55 <b>Step advanced</b> mit Birgit <span style="float: right;">Kurs</span>	<b>Gym 2</b> 17.15 - 18.30 <b>QI-GONG</b> mit Miriam <span style="float: right;">Kurs</span>	
<b>Gym 1</b> 18.00 - 18.55 <b>Gymnastik 50+</b> mit Michaela	<b>Gym 1</b> 18.00 - 18.55 <b>Korce</b> mit Sabine <span style="float: right;">Kurs</span>	<b>Gym 2</b> 18.00 - 18.55 <b>M.A.X.® &amp; more</b> mit Klaus <span style="float: right;">Kurs</span>	<b>Gym 1</b> 18.00 - 18.55 <b>Deep Work</b> mit Sabine <span style="float: right;">Kurs</span>	
<b>Gym 1</b> 19.00 - 19.55 <b>Body Tension</b> mit Michaela <span style="float: right;">Kurs</span>	<b>Turnhalle</b> 17.45 - 19.15 <b>Parkour, Turnen &amp; mehr (m/w)</b> (Jugendliche ab 10 J. und interessierte Erwachsene) mit Turnlehrer Ammar		<b>Gym 2</b> 18.35 - 19.35 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Sonja <span style="float: right;">Kurs</span>	<b>Gym 2</b> 17.30 - 18.30 <b>Gymnastik für Senioren (m/w)</b>
<b>Turnhalle</b> 19.30 - 21.00 <b>Gerätturnen für Erwachsene</b> mit Turnlehrer Ammar	<b>Gym 1</b> 19.00 - 20.00 <b>Iron System™</b> mit Sabine <span style="float: right;">Kurs</span>		<b>Gym 1</b> 19.00 - 20.00 <b>Iron System™</b> mit Sabine <span style="float: right;">Kurs</span>	
<b>Gym 2</b> 20.00 - 21.00 <b>Workout</b> mit Sonja	<b>Turnhalle</b> 18.30 - 19.30 <b>Volleyball</b>			
<b>Gym 1</b> 20.00 - 21.00 <b>Iron System™</b> mit Klaus <span style="float: right;">Kurs</span>	<b>Turnhalle</b> 19.30 - 20.30 <b>Männergymnastik</b> mit Birgit			

**Turnhalle**  
(im Erdgeschoß)

**Gym 1**  
(im Erdgeschoß  
hinter der Bühne)

**Gym 2**  
(im 1. Stock)

Änderungen vorbehalten, Stand Juni 2023