

TURN- UND KURSPROGRAMM

ERWACHSENE von 09.09.24 bis 14.02.2025

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

Turnhalle
(im Erdgeschoß)

Gym 1
(im Erdgeschoß
hinter der Bühne)

Gym 2
(im 1. Stock)

Änderungen vorbehalten, Stand September 2024