

Stundenplan Gruppengymnastik für 2010

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|--|---|---|--|--|--|
| 9.00 – 10.00 Funktionelle Wirbelsäulen- gymnastik Fr. Seiter | 8.45 – 9.45 Training für Senioren Fr. Leibrandt | 9.00– 10.00 Fit und Gesund Fr. Leibrandt | 9.00 –10.00 Funktionelle Wirbelsäulen- gymnastik Fr. Seiter | | |
| | 10.00 – 11.00 Fit und gesund Fr. Leibrandt | 10.15 – 11.15 Training für Senioren Fr. Zschau | | | |
| | | 17.00 – 17.45 Beckenboden- training Fr. Seiter | 17.00 – 18.15 Beckenbodenschule Fr. Seiter | | |
| | | 18.00 -19.00 Funktionelle Wirbelsäulen- gymnastik Fr. Seiter | | 18.00 – 19.00 „Ich wollte doch schon immer mal“ Fr. Zschau | 17.00 – 18.30 Frauensport am Samstag Fr. Zschau |
| 18.45 – 20.15 Feldenkrais Fr. Eva Korn | | 19.10 – 20.10 Funktionelle Wirbelsäulen- gymnastik Fr. Seiter | | 19.00 – 20.00 „Ich wollte doch schon immer mal“ Fr. Zschau | |
| | | 20.15 – 21.45 Rückenschule Grundkurs Fr. Seiter | | | |