



Stundenplan Gruppengymnastik

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9.00 - 10.00 Funktionelle Wirbelsäulen- gymnastik <i>Fr. Seiter</i>	8.45 - 9.45 Training für Senioren <i>Fr. Leibbrandt</i>	8.30 - 10.00 Fit und Gesund <i>Fr. Leibbrandt</i>	9.00 - 10.00 Funktionelle Wirbelsäulen- gymnastik <i>Fr. Seiter</i>		
	10.00 - 11.00 Fit und gesund <i>Fr. Leibbrandt</i>				
			17.00 - 18.15 Beckenboden- Schule <i>Fr. Seiter</i>		
		18.00 - 19.00 Funktionelle Wirbelsäulen- gymnastik <i>Fr. Seiter</i>		18.00 - 19.00 „Freitag- Feierabend- Frauensport“ <i>Fr. Zschau</i>	17.30 - 19.00 Sportgruppe „Haus Lebensweg“ <i>Fr. Zschau</i>
18.45 - 20.15 Feldenkrais <i>Fr. Eva Korn</i>		19.10 - 20.10 Funktionelle Wirbelsäulen- gymnastik <i>Fr. Seiter</i>			19.00 - 20.30 Frauensport am Samstag ¹ <i>Fr. Zschau</i>
		20.15 - 21.45 Rückenschule Grundkurs ² <i>Fr. Seiter</i>			

¹ Dieser Kurs findet nur von November bis April statt

² Dieser Kurs findet nur blockweise statt (nicht durchgehend). Bitte in der Praxis nachfragen!