

SG HAUSEN – GYMNASTIK

Trainingszeiten

Montag:		17:30 – 18:30	Reha-Sport Orthopädie	Gymnastikraum	Doris
		18:45 – 19:45	Body in Balance	Gymnastikraum	Doris
		19:30 - 20:30	Zumba	DGH	Jonathan
Dienstag:		9:00 - 10:00	Wirbelsäulengymnastik, Mobilisiere Dich	Gymnastikraum	Renata
		10:30 - 11:15	Reha-Sport Orthopädie	Gymnastikraum	Renata
		17:30 - 18:30	Reha-Sport Neurologie einfühlsame Gymnastik und Spiele	Gymnastikraum	Cornelia
		17:30 – 18:30	Feldenkrais (Kurs)	DGH	Heidrun
		18:45 - 19:45	Rückenfitness	Gymnastikraum	Christine
		20:00 - 21:00	Aerobic, Step and more	Gymnastikraum	Beate
Mittwoch:		10:00 - 11:30	Rückenwellness und aktive Entspannung	Gymnastikraum	Uschi
		16:00 - 17:00	Kinderturnen (4-6 Jahren)	Sporthalle	Corinna
		17:00 - 18:00	Eltern-Kind-Turnen (1,5-4 Jahre)	Sporthalle	Corinna
		17:30 - 19:00	Yoga (Kurs)	Gymnastikraum	Martina
		19:00 - 20:00	Rückenpower	Gymnastikraum	Nicole R.
		20:15 - 21:15	Power Ladys 40+	Gymnastikraum	Nicole B.
Donnerstag:		10:00-11:00	Beckenbodentraining für Frauen (Kurs)	Gymnastikraum	Doris
		11:15-12:15	Beckenbodentraining für Frauen (Kurs)	Gymnastikraum	Doris
		18:00 - 19:00	Fit im (ins) Alter	Gymnastikraum	Thomas
Freitag:		17:30 – 18:30	Beckenbodentraining für Frauen (Kurs)	Gymnastikraum	Doris
		18:45 – 19:45	Beckenbodentraining für Frauen (Kurs)	Gymnastikraum	Doris