

VITALsport **Abt. Gymnastik**
Winterprogramm Nov 2019 - Apr 2020

Montag

<i>von - bis</i>	<i>Was</i>	<i>Wer</i>	<i>Wo</i>
09:00 - 10:00	QI Gong Entspannung	Ül Ulli	Ludw.- Glöckl Haus
10:30 - 11:30	Hockergymnastik 70+	Ül Ulli	Ludw.- Glöckl Haus
16:00 - 16:45	Faszien für Senioren	Ül Carolyn	Gymnastikraum 3
17:00 - 18:00	Kraftzirkel 55+	Ül Brigitte	Dreifachsporthalle 1
17:00 - 18:00	Sanfte Rückengymnastik	Ül Marie	Gymnastikraum 1+2

Dienstag

<i>von - bis</i>	<i>Was</i>	<i>Wer</i>	<i>Wo</i>
08:20 - 09:20	Push and Pull	Ül Ulli	Fitnessraum
10:30 - 11:30	Hockergymnastik	Ül Ulli	Ludw.- Glöckl Haus

Mittwoch

<i>von - bis</i>	<i>Was</i>	<i>Wer</i>	<i>Wo</i>
09:00 - 10:00	Walking am Morgen	Ül Ulli	Sportpark
09:30 - 10:30	Muskelaufbau an den Geräten	Ül Erika	Fitnessraum
17:00 - 18:00	Ganzkörper 60+	Ül Brigitte	Gymnastikraum 1+2
18:00 - 19:00	Ganzkörper 60+	Ül Brigitte	Gymnastikraum 1+2
18:00 - 19:00	ZUMBA® Gold Senioren	Ül Lina	Gymnastikraum 3

Donnerstag

<i>von - bis</i>	<i>Was</i>	<i>Wer</i>	<i>Wo</i>
17:00 - 18:00	Yoga Senioren	Ül Alexandra	Ludw.- Glöckl Haus
18:00 - 19:00	Hatha Yoga für Anfänger	Ül Alexandra	Ludw.- Glöckl Haus

Freitag

<i>von - bis</i>	<i>Was</i>	<i>Wer</i>	<i>Wo</i>
09:30 - 10:30	Hockergymnastik	Ül Gaby	Gymnastikraum 1+2
10:30 - 11:30	Schwungvoll ins Alter	Ül Gaby	Gymnastikraum 1+2