

GSV Raesfeld: gültiger Belegungsplan 2019/20 Gymnastikstudio in der Zweifachhalle

Stand: 27.9.19

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:30 - 09:30 Rückenfitness / Fitball für Fortgeschrittene (Kurs-Nr.)	08:30 - 09:30 Funktionelles Schwing-Stab Workout (Kurs-Nr.)	08:30 - 09:30 Bauch Beine Po (Kurs-Nr.)	08:30 - 09:30 Body Active (Kurs-Nr.)			
09:30 - 11:00 Workshop: Taiji Quan / Qi-gong (07.10.19) (Kurs-Nr.)	08:45 - 10:10 Fitness-Training (Kurs-Nr.)	09:30 - 11:00 Skigymnastik (Kurs-Nr.)	09:30 - 10:30 Fit-Mix mit Kinderbetreuung (Kurs-Nr.)	09:40 - 10:40 Faszien-Training (Kurs-Nr.)		
	10:15 - 11:15 Fit mit Baby (Kurs-Nr. 333)		10:30 - 11:30 Prävention: Rücken-Aktiv (Kurs-Nr.)	10:45 - 12:00 Neu! Bodyforming (Kurs-Nr.)		10:30 - 13:00 Fun-Generation
13:00 - 14:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00		
	14:00 - 14:45 Aktiv im Alter Kraft- und Koordinations- training (Kurs-Nr.)				ab 14:30 Workshops	
	15:15 - 17:30 Fun Generation		15:30 - 17:45 RRZ-Kids	15:30 - 16:30 Kreativer Kindertanz (Kurs-Nr.)		
16:30 - 17:30 Rücken- und Beckenbodentrain ing für Fortgeschrittene (Kurs-Nr.)		16:00 - 17:00 Wellness Workout (Kurs-Nr.)		16:45 - 17:45 Kreativer Kindertanz (Kurs- Nr.)		
	bis 17:30 Uhr Fun Generation	17:00 - 18:00 Body Active (Kurs-Nr.)	bis 17:45 Uhr RRZ-Kids			
18:00 - 19:00 Rückenfitness / Fitball (Kurs-Nr.)	18:00 - 19:00 Step-Aerobic (Kurs-Nr.)	18:00 - 19:00 Bauch Beine Po / Hanteln (Kurs-Nr.)	18:00 - 19:00 Pilates Flow (Kurs-Nr.)	18:00 - 19:00 Fitness-Mix (Kurs-Nr.)		
19:00 - 20:00 Zumba® Fitness (Kurs-Nr.)	19:00 - 20:00 Rückenfitness (Kurs-Nr.)	19:00 - 20:00 Neu! Taeco-Aerobic (Kurs-Nr.)	19:00 - 21:00 RCV	19:15 - 20:15 Kurs Jana Kruse		
20:00 - 21:30 RCV	20:00 - 21:30 Line-Dance (festgelegte Termine) (Kurs-Nr.)					