

Aktueller Kursplan GSV (Stand 28.10.2016)

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8:00 - 9:00				Pilates		
9:00 - 10:00	WSG	9:30 FKT+MTT	WSG	Gymnastik obere Extremität		
10:00 - 11:00	Sitzgymnastik	WSG	WSG	WSG	Sitzgymnastik	
11:00 - 12:00	WSG	WSG	WSG		WSG	
12:00 - 13:00	WSG	WSG	Pilates Ü60	Zirkeltraining	Gymnastik obere Extremität	
13:00 - 14:00	WSG		Gymnastik untere Extremität		WSG	
14:00 - 15:00	Pilates		Osteoporosegymnastik	WSG	Gymnastik untere Extremität	
15:00 - 16:00	WSG mit Yogaelementen (ab August 2016)				Gymnastik untere Extremität	
16:00 - 17:00	WSG mit Yogaelementen	WSG	Pilates	WSG		
17:00 - 18:00	WSG	Zirkeltraining	WSG mit Yogaelementen	Gymnastik obere Extremität		
18:00 - 19:00	Pilates	Gymnastik untere Extremität	Pilates	Gymnastik obere Extremität		
19:00 - 20:00		WSG	WSG	Stabilisation		