

Fitness-Plan Standort: JÜGESHEIM

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00		Step Choreo mit Angelika Stark 08:30-09:30 - Ostring 18		Tai Chi - Yoga - Pilates mit Angelika Stark 08:30-09:30 - Ostring 18	Qi Gong mit Lydia Schültje 09:00-10:00 - Ostring 18	Indoor Cycling mit Angelika Stark 09:00-10:00 - Ostring 18	Slings mit Angelika Stark 09:00-10:00 - Ostring 18
10:00		Fit für den Alltag mit Gisela Ballüer 10:00-11:00 - Ostring 18					Piloxing mit Sophia Stergiou 10:00-11:00 - Ostring 18
11:00							Jumping mit Jule Gehrig 10:30-11:30 - Ostring 18
12:00							
13:00							
14:00			Starter Jumping mit Angelika Stark 14:00-15:00 - Ostring 18			Lindy-Hop & Charliston Beginnerkurs mit Florian Djawanshiri 14:00-15:30 - Ostring 18	
15:00							
16:00							
17:00		Immerfit mit Maria Bonifer 17:00-18:00 - Ostring 18					
18:00	Fit für den Alltag mit Angela Kohls 18:00-19:00 - Weiskircherstr. 42		Hatha-Yoga mit Mehraneh Mahmoudi 18:00-19:00 - Ostring 18		Frauengymnastik mit Petra Göbel 18:00-19:00 - Ostring 18	Jumping mit Sladana Mestrovic 17:30-18:30 - Ostring 18	
19:00	Fitball-Aerobic mit Birgit Stowasser 19:00-20:00 - Ostring 18	Männer Fit mit Ralf Hohley 18:30-19:30 - Weiskircherstr. 42	Hatha-Yoga mit Mehraneh Mahmoudi 19:00-20:00 - Ostring 18	Indoor Cycling mit Sarah May 18:30-19:30 - Ostring 18	Frauengymnastik mit Petra Göbel 19:00-20:00 - Ostring 18		
20:00	Zumba mit Celina Chantré 20:00-21:00 - Carl-Orff-Schule	Zumba Gold/Toning mit Angelika Stark 19:00-20:00 - Ostring 18	Qi Gong mit Lydia Schültje 18:15-19:15 - Ostring 18	Kurz-/ Langhantel mit Angelika Stark 18:30-19:30 - Ostring 18			
21:00	Konditionstraining mit Ralf Hohley 20:00-21:00 - Lange Str. 2	Faszien-Yoga mit Simone White 20:00-21:00 - Ostring 18	Qi Gong mit Lydia Schültje 19:45-20:45 - Ostring 18	Slings mit Trainerteam 20:15-21:15 - Ostring 18	All-In-One Gymnastik mit Konni Walter 20:15-21:30 - Ostring 18		
22:00		Funktionales Training mit Ralf Hohley 20:00-21:00-Wilhelm-Busch-Schule	Slings mit Trainerteam 20:15-21:15 - Ostring 18				