Kursplan ab November 2022

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Raum 1	Raum2	Raum1	Raum2	Raum1	Raum2	Raum1	Raum2	Raum1	Raum2
08.15-09.00Uhr **WSG**	07.50-09.00Uhr **Yoga**		08.00-08.45Uhr **Qi Gong**	08.00-08.45Uhr **Faszien**	08.00-09.00Uhr **Fayo**				
09.00-09.45Uhr **Senioren**	09.00-09.45Uhr **WSG**	09.15-10.00Uhr **Senioren**		09.15-10.00Uhr **WSG**	09.00-09.45Uhr **Faszien Qi Gong**		09.00-09.45Uhr **Pilates**		08.45- 09.30 Uhr **WSG**
09.45-10.30Uhr **WSG**		10.15-11.00Uhr **Senioren**		10.00-10.45Uhr **Senioren**	10.00-10.45Uhr **Knie&Hüfte**	10.00-10.45Uhr **Therapie-gruppe**		10.15-11.00Uhr **Senioren**	
16.30-17.15 Uhr **WSG**	16.30-17.15Uhr **Faszien**		14.30-15.15 Uhr **Qi Gong**					16.30-17.15Uhr **WSG**	
17.15-18.00Uhr **WSG**	17.30-18.15Uhr **Pilates meets Ballance**		17.00-17.45Uhr **Knie & Hüfte**			17.15-18.00Uhr **WSG**	17.30-18.15Uhr **Qi Gong**		17.00-17.45Uhr **Push It**
18.00-18.45Uhr **WSG**	18.30-19.15Uhr **Pilates meets Ballance**	18.00-18.45Uhr **WSG**		18.00-18.45Uhr **WSG**	17.45-18.30Uhr **Pilates**	18.00-18.45Uhr **WSG**	18.30-19.30 Uhr **Fayo**		
18.45-19.30 Uhr **WSG**			18.30-19.00 Uhr **Core**	18.45-19.30Uhr **WSG**	18.30-19.30 Uhr **Ballance § 20**	18.45-19.30Uhr **WSG**			
	19.15-20.15Uhr **Deep X**	19.00-19.45Uhr **Body Style**	19.30-20.15Uhr **Flexi**	19.30-21.00 Uhr **§ 20 AOK Kraftworkout**	19:30-20:15Uhr **Faszien**	19.30-20.15 Uhr **Faszien**	19.30-20.15Uhr **HIT**		
19.45- 20.30Uhr **Faszien**			20.15-21.00Uhr **Step**		20.15-21.00 Uhr **Yoga**	20.15-21.00Uhr **Zumba**			

Verein für Gesundheitssport & Rehabilitation
Westmünsterland e.V.