


Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
08:00-08.45 Uhr WSG	7.50-09.00 Uhr Yoga		08.00-08.45 Uhr Qi Gong	08.00-09.00 Uhr Fayo	08.00-08.45 Uhr Faszien		08.00-08.45 Uhr Pilates		
09.00-09.45 Uhr Senioren	09.00-09.45 Uhr WSG	09.15-10.00 Uhr Senioren		09.00-09.45 Uhr FaszienSanft	09.15-10.00 Uhr WSG		09.00-09.45 Uhr Pilates		08.45-09.30 Uhr WSG
10.00-10.45 Uhr Senioren	09.45-10.30 Uhr WSG	10.15-11.00 Uhr Senioren			10.00-10.45 Uhr Knie & Hüfte		10.00-10.45 Uhr Therapiegruppe	10.15-11.00 Uhr Senioren	
			14.30-15.15 Uhr Qi Gong						

Kursplan ab Juni 2024

16.30-17.15 Uhr WSG	16.30-17.15 Uhr Faszien								16.30-17.15 Uhr WSG
17.15-18.00 Uhr WSG	17.30-18.15 Uhr Pilates meets Ballance		17.00-17.45 Uhr Knie & Hüfte			17.30-18.15 Uhr Qi Gong	17.30-18.15 Uhr WSG		
18.00-18.45 Uhr WSG	18.30-19.15 Uhr Pilates meets Ballance	18.00-18.45 Uhr Fit Mix	18.00-18.45 Uhr WSG		17.45-18.30 Uhr Pilates	18.30-19.30 Uhr Fayo	18.30-19.15 Uhr WSG INTENSIV	<p>Wir freuen uns auf dich!</p>  <p>Verein für Gesundheitssport & Rehabilitation</p> <p>Westmünsterland e.V.</p> <p>Bahnhofstraße 9; 46354 Südlohn Tel.: 02862/416196</p>	
18.45-19.30 Uhr WSG		18.45-19.30 Uhr Fit Mix			18.30-19.15 Uhr WSG				
19.30-20.15 Uhr Deep X	19.30-20.15 Uhr Faszien		19.30-20.15 Uhr Flexibar	19.30-21.00 Uhr §20 AOK Kraftworkout	19.30-20.15 Uhr Faszien	19.30-20.15 Uhr Faszien	19.30-20.15 Uhr HIT		
			20.15-21.00 Uhr Step		20.15-21.00 Uhr Yoga	20.15-21.00 Uhr Zumba			

