

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
07.50-09.00 Uhr Yoga	08.15-9.00 Uhr WSG		08.00-08.45 Uhr Qi Gong	08.00-09.00 Uhr Fayo	08.00-08.45 Uhr Faszien				
09.00-9.45 Uhr Senioren		09.15-10.00 Uhr Senioren		09.00-09.45 Uhr Faszien Sanft	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 Therapie- gruppe	10.15-11.00 Uhr Senioren	



Sommerkursplan 2024 (08.07. - 20.08.2024)

	16.30-17.15 Uhr Faszien		14.30-15.15 Uhr Qi Gong						16.30-17.15 Uhr WSG
	17.15-18.00 Uhr WSG		17.00-17.45 Uhr Knie & Hüfte	17.00-17.45 Uhr Faszien			17.30-18.15 Uhr Qi Gong		
18.00-18.45 Uhr WSG	18.00-18.45Uhr Pilates		18.00-18.45 Uhr WSG		17.45-18.30 Uhr Pilates	18.30-19.30 Uhr Fayo	18.30-19.15Uhr WSG		
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		19.30-20.15 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			

Wir freuen uns auf dich!



Westmünsterland e.V.

Bahnhofstraße 9; 46354 Südlohn

Tel.:02862/416196

Liniestrennung: Grau7

