

Kursplan Turnabteilung - Erwachsene



| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|--|---|---|--|
| | | | | |
| | | | 9.15-10.15 Zumba Gold GZN Festsaal | |
| | 17.30-18.30 Zumba Gold ASSN | 17.30-18.30 Pilates ASSN | 10.15-11.15 Zumba GZN Festsaal | |
| 18.00-19.00 Rückenfreundliche Gymn. ASSN | 18.30-19.30 Zumba ASSN | 18.30-19.30 Functional ASSN | 9.30-10.30 Pilates Niederkalbach | 18.00-19.00 Zumba GZN |
| | 18.00-19.00 Pilates Anfänger nur nach Anmeldung GZN Trauzimmer | 19.30-20.30 Senioren Jedermann GZN | 18.30-19.30 Aerobic BBP ASSN | 18.00-19.00 Skigymnastik im Winter ASSN |
| | 19.30-20.30 Pilates ASSN | | 19.30-20.30 Step Aerobic ASSN | |
| | 18.45-20.00 Männnergymn. GZN | | 18.45-20.00 Senioren Sitzgymn. GZN | |
| | 20.00-21.30 Senioren Damen GZN | | 20.00-21.30 Senioren Damen GZN | |

ASSN - Albert Schweitzer Schule Neuhof

GZN - Gemeindezentrum Neuhof

Pilates Anfänger nur nach Anmeldung