

Wochenübersicht Gesundheitssport

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.00-08.45 08.45-09.30 09.30-10.15 Warmwassergymnastik aqua- vital	08.30-09.15 09.15-10.00 Warmwassergymnastik aqua- vital 09.45-10.45 Wirbelsäulengymnastik OSC- Gymnastikhalle	08.30-09.15 09.15-10.00 10.00-10.45 Warmwassergymnastik aqua- vital 08.30-09.30 09.45-10.45 Wirbelsäulengymnastik OSC- Gymnastikhalle	08.00-08.45 08.45-09.30 Warmwassergymnastik aqua- vital 09.45-10.45 Wirbelsäulengymnastik OSC- Gymnastikhalle	08.30-09.15 Warmwassergymnastik aqua- vital 11.00-12.00 Pilates OSC- Gymnastikhalle	08.00-08.45 08.45-09.30 09.30-10.15 Warmwassergymnastik aqua- vital
16.30-17.15 Osteoporose Sporthalle Sierhausen	14.15-15.00 15.00-15.45 15.45-16.30 Warmwassergymnastik aqua- vital				
17.30-18.15 aqua- vital 18.15-19.00 aqua- vital 19.00-19.45 aqua- vital Warmwassergymnastik 18.15-19.00 Marienschule Wassergymnastik 18.15-19.00 Therp.- Gymnastik OSC- Gymnastikhalle	18.30-19.30 Wirbelsäulengymnastik Sporthalle Sierhausen 19.30-20.30 Herzsport Sporthalle Sierhausen 20.30-21.30 Herzsport Sporthalle Sierhausen	17.30-18.30 Herzsport Sporthalle Sierhausen 18.45-19.45 Wirbelsäulengymnastik Sporthalle Sierhausen 19.30-20.15 Warmwassergymnastik aqua- vital	18.15-19.15 19.15-20.15 Pilates OSC- Gymnastikhalle		