



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
vormittag					
8.30 - 9.30 h		Gymnastik- Beckenboden <i>Siggi Reisser-Heim / PTH-Anbau</i>			
8.45 - 9.30 h	Wirbelsäulengymnastik 1 <i>Iris Lorenz / (Anbau PTH*)</i>				Rücken-Fit (bis 9.45 h) <i>Sylvia R. / Anbau PTH</i>
9.00 - 10.15 h				Pilates XL <i>Sylvia S. / Anbau PTH</i>	
9.30 - 10.15 h					
9.30 - 10.30 h	Bodystyling <i>Margit Staffler / (Gymnastik-Halle MS*)</i>	Energiegymnastik <i>Siggi Reisser-Heim / PTH-Anbau</i>	Prävention/ Reha-Gymnastik 1 <i>G. Lohse / Anbau PTH (bis 10.15 h)</i>		
9.45 - 10.30 h	Wirbelsäulengymnastik 2 <i>Iris Lorenz / (Anbau PTH*)</i>				
10.25 - 11.15 h			Prävention/ Reha-Gymnastik 2 <i>G. Lohse / Anbau PTH</i>	Move & Style <i>Sylvia S. / Anbau PTH</i>	
nachmittag					
17.30 - 18.15 h		Funktionelle Wirbelsäulengymnastik <i>Margit Staffler / Anbau PTH</i>			
17.45 - 18.45 h			Funktionsgymnastik <i>Tanja K. / Anbau PTH</i>		
18.00 - 19.00 h					
18.30 - 19.15		Funktionelle Wirbelsäulengymn. <i>Margit Staffler / Anbau PTH</i>			
19.00 - 20.00 h		Aerobic classic <i>Sylvia Schraml / Mehrzweckhalle</i>			
19.00 - 20.15 h	Pilates <i>Uschi R. / Gymn-Halle MS</i>	Step 1 (bis 20 h) <i>Iris Lorenz / Gym-Halle MS</i>	Yoga <i>Tanja K. / Anbau PTH</i>		Pilates XL <i>Sylvia S. / Gym-Halle MS</i>
19.30 - 20.15 h		Funktionelle Wirbelsäulengymn. <i>Margit Staffler / Anbau PTH</i>		Cardio-Shape <i>Julia L. / Gym-Halle MS (- 20.30 h)</i>	
19.30 - 21.00 h	Qigong <i>ONLINE</i> <i>Carina Schmidke-R.</i>		Qigong <i>ONLINE</i> <i>Carina Schmidke-R.</i>	Qigong <i>ONLINE</i> <i>Carina Schmidke-R.</i>	
20.15 - 20.45 h					
20.15 - 21.15 h		Step 2 <i>Iris Lorenz / Gym-Halle MS</i>			
20.30 - 21.00 h				HIIT <i>mit Julia Gym-Halle MS</i>	

Während der Schulferien oder an schulfreien Tagen finden keine Sportstunden statt! Infos und Fragen bitte an die Abteilungsleitung unter ksc-turnen-gymnastik@t-online.de