

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7 Uhr		Early Bird Yoga 07:15 - 08:15 Uhr NEU! ★			
8 Uhr	Seniorengymnastik 8:00 - 9:30 Uhr	Funktionsgymnastik 7:45 - 8:45 Uhr	Stretching 8:00 - 9:00 Uhr	Pilates 8:00 - 9:00 Uhr	Nordic Walking 8:30 - 10:00 Uhr
	Power Fitness 8:30 - 9:00 Uhr ★	Fitnessgymnastik 8:30 - 9:30 Uhr		Nordic Walking 8:30 - 9:30 Uhr	
9 Uhr		Topfit mit Köpfchen 1 8:45 - 9:30 Uhr			
	Bodystyling/ Flexibar 9:00 - 10:00 Uhr ★	Topfit mit Köpfchen 2 9:30 - 10:15 Uhr	Entspannt und Fit 9:00 - 10:00 Uhr		Bodystyling/ Flexibar 9:00 - 10:00 Uhr ★
10 Uhr	Gangschule 10:00 - 11:00 Uhr		Nordic Walking 9:15 - 10:15 Uhr		
11 Uhr			Rundum fit und kräftig 10:15 - 11:15 Uhr	Ganzkörperkräftigung 10:00 - 11:00 Uhr	PilatesMix 10:15 - 11:15 Uhr
15 Uhr					Sturzprophylaxe 11:15 - 12:15 Uhr
15 Uhr	Seniorengymnastik 15:30 - 16:30 Uhr	Yoga 16:15 - 17:30 Uhr ★			
16 Uhr					Yoga 16:30 - 17:45 Uhr NEU! ★
17 Uhr				Stretching 17:30 - 18:30 Uhr	
	Yoga 17:30 - 19:00 Uhr ★	Stretching 17:15 - 18:00 Uhr		Tai-Chi-Chuan 17:30 - 18:30 Uhr ★	
18 Uhr	BBP & More 18:30 - 19:30 Uhr	Stretching 18:00 - 18:45 Uhr	Balance Swing 18:00 - 19:00 Uhr ★	Stretching 18:30 - 19:30 Uhr	DanceFit 18:00 - 19:00 Uhr NEU! ★
		Reaktiv®-Faszien-Training 18:30 - 19:30 Uhr ★	Nordic Walking 18:15 - 19:15 Uhr	Tai-Chi-Chuan 18:30 - 19:30 Uhr ★	
		Wirbelsäulengymnastik 18:45 - 19:45 Uhr			
19 Uhr	Balance Swing™ 19:00 - 20:00 Uhr ★	FitnessMix 19:00 - 20:00 Uhr ★	PUMP IT 19:00 - 20:00 Uhr ★	Dance Fitness 19:30 - 21:15 Uhr ★	
	High Intensity Training 19:30 - 20:15 Uhr ★ NEU!	Seniorengymnastik 19:30 - 20:30 Uhr	Nordic Walking 19:15 - 20:15 Uhr		
20 Uhr	PUMP IT 20:00 - 21:00 Uhr ★	Fit am Berg 20:00 - 21:30 Uhr	Bauch & Stretch 20:00 - 20:30 Uhr ★		
		Football Skillz 20:00 - 22:00 Uhr ★			
21 Uhr	Bauch & Stretch 21:00 - 21:30 Uhr ★			Yoga intensiv 21:00 - 22:00 Uhr ★	



ESTING 1972
Group Fitness

Kursplan Group Fitness Stand 01. Januar 2019

Legende:

- Gymnastikraum Esting
- Gymnastikraum Schwaigfeld
- Schulturnhalle Esting
- Im Freien, bzw. Freisportanlage
- Mehrzweckhalle Esting
- Spiegelsaal Esting
- ★ Kostenpflichtig, 8€ Zusatzbeitrag/ Monat

www.svesting.de
facebook.com/svesting
 Instagram: #svesting1972