

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
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	
	Power Fitness ★ 8:25 - 8:55 Uhr	Fitnessgymnastik 8:30 - 9:30 Uhr		Nordic Walking 8:30 - 9:30 Uhr	
		Topfit mit Köpfchen 1 8:45 - 9:30 Uhr			
9 Uhr	Bodystyling/ Flexibar ★ 8:55 - 09:55 Uhr	Topfit mit Köpfchen 2 9:30 - 10:15 Uhr	Entspannt & Fit 9:00 - 10:00 Uhr		Bodystyling/ Flexibar ★ 9:00 - 10:00 Uhr
			Nordic Walking 9:15 - 10:15 Uhr		
10 Uhr	Gangschule 10:05 - 11:00 Uhr		Balance & Koordination 10:15 - 11:15 Uhr	Ganzkörperkräftigung 10:00 - 11:00 Uhr	PilatesMix 10:15 - 11:15 Uhr
11 Uhr					Sturzprophylaxe 11:20 - 12:20 Uhr
15 Uhr	Seniorengymnastik 15:30 - 16:30 Uhr				
16 Uhr					Yoga ★ 16:30 - 17:45 Uhr
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
		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	50plus - Fit mit Genuss 19:30 - 20:30 Uhr	PUMP IT ★ 19:00 - 20:00 Uhr	Dance Fitness ★ 19:30 - 21:15 Uhr	
		Yoga intensiv ★ 19:45 - 21:00 Uhr	Nordic Walking 19:15 - 20:15 Uhr	Yoga Basic ★ 19:45 - 20:45 Uhr	
20 Uhr	HIIT ★ 19:45 - 20:30 Uhr	Fit am Berg ★ 20:00 - 21:30 Uhr	Bauch & Stretch ★ 20:00 - 20:30 Uhr		
	PUMP IT ★ 20:00 - 21:00 Uhr		DanceFit Power ★ 20:30 - 21:30 Uhr		
21 Uhr	Bauch & Stretch ★ 21:00 - 21:30 Uhr			Yoga intensiv ★ 21:00 - 22:00 Uhr	



Kursplan Group Fitness

Stand 01. Oktober 2020

Legende:

- Gymnastikraum Esting
- Gymnastikraum Schwaigfeld
- Schulturnhalle Esting
- Im Freien, bzw. Freisportanlage
- Mehrzweckhalle Esting
- Spiegelsaal Esting
- Kostenpflichtige Angebote (8,- €/Monat). Für Mitglieder der Group Fitness Abteilung kostenfrei.

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