

Schnupperstundenplan Gesundheitswochen 2019

Bewegt GESUND bleiben in Bergisch Gladbach!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Pilates G31A/B 8.30 - 9.30 SH BWH		Body Forming F51 8.30 - 9.30 SH BWH	Pilates G33 8.30 - 9.30 SH BWH	
	Gesund und Aktiv S31 9.30 - 10.30 SH BWH	Fitness und Figur F11 9.30 - 10.30 SH BWH	Yoga E34 9.30 - 10.30 SH BWH	Beckenbodentraining G04 9.00 - 10.00 GR BWH
Wirbelsäulengymnastik G11B 10.30 - 11.30 SH BWH		Faszientraining G41 10.30 - 11.30 SH BWH	Fitness für Männer F42B 10.30 - 11.30 SH BWH	
Gymnastik für Damen über 50 17.30 - 18.30 SH Hand	Beckenbodentraining G02 17.00 - 18.00 SH BWH	Gymnastik für Damen über 50 17.45 - 18.45 GH Hand	Qigong E43 17.00 - 18.00 GR BWH	
Gymnastik für Sie 18.30 - 19.30 SH Hand	Gymnastik für Sie 18.00 - 19.00 GH Hand	Rückenfitness G25 18.00 - 19.00 SH BWH	Gymnastik und Ball- spiele für Herren 18.30 - 20.00 SH Hand	
Kraft, Kondition, Koordination 18.00 - 19.00 GH Hand	Fitnessstraining Für Sie + Ihn 19.00 20.00 GH Hand	Gymnastik für Sie 18.45 - 19.45 GH Hand	Power Fitness (Anfänger) 19.00 - 20.00 GH Hand	
Rückenfitness G24 19.00 - 20.00 GR BWH	Hatha Yoga E36 18.15 - 19.45 GR BWH	Zumba F03 19.00 - 20.00 SH Hand	Power Fitness (Fortgeschrittene) 20.00 - 21.00 GH Hand	
Step and Shape F74 19.00 - 20.00 SH Hand	Fitness für Männer F41B 19.00 - 20.00 SH BWH	Body Forming mit Step & Co F52 19.00 - 20.00 SH BWH	Rückenfitness G22 19:35 - 20.35 SH BWH	
Aerobic 19.30 - 20.30 SH Hand	Hatha Yoga E35 20.00 - 21.30 GR BWH	BBP F72 20.00 - 21.00 SH BWH	Power Yoga E37 20.00 - 21.00 GR BWH	Badminton Erwachsene 20.00 - 21.30 SH IGP
Stepptanz T31 20.00 - 21.00 SH Hand		Bauch X-Press F73 21.00 - 21.30 SH BWH	Rückenfitness G23 20:35 - 21.35 SH BWH	
TENNIS 18.30 20.00 BWH Tennisanlage				