

BELEGUNGSPLAN

Vereinsheim am Fichtholz
Gymnastikraum



Stand:
September 2020

Tag	Zeit	Gruppe	Trainer	Telefon
Montag	8.30 - 9.30	Rücken und Wirbelsäule	Margit	08021/901308
	17.30- 18.30	"Die Methode Feldenkrais" ab Oktober 2020	Thekla	*08021/901308
	18.30 - 19.30	Rücken und Wirbelsäule für FG	Margit	08021/901308
	19.45 - 20.45	Tischtennis	Heinz	0 15771742213
Dienstag	18.30 - 19.30	Stretch & relax	Margit	08021/901308
	19.30 - 20.30	Sanfte Wirbelsäulengym.f.Einsteiger ab Okt.	Margit	08021/901308
Mittwoch	9.00 - 10.00	Seniorengymnastik	Annelies	08024/5516
	18.00 - 19.00	Yoga für ALLE	Christine	08024/5392
	19.00 - 20.00	Bodyfitness	Margit	08021/901308
	20.15 - 21.15	Yoga für Männer	Christine	08024/5392
Donnerstag				
Freitag	17.30 - 18.30	Skigymnastik ab Oktober 2020 bis März 2021		
	19.00 - 20.00	Tischtennis	Heinz	0 15771742213
	20.15 - 21.15	Tischtennis	Heinz	0 15771742213

Weitere Veranstaltungen wie: Ferienprogramm = Winter, Ostern, Sommer

Kurse = QiGong/Nordic Walking/Rückenkurse/Schlingentraining/Schneeschuhwanderungen für Einsteiger/Fortgeschrittene usw.

*Infos und Anmeldung über fitness@sffoeching.de, oder in den Gymnastikstunden bei den Übungsleitern.