Kursplan ab April 2024

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
07.50-09.00 Uhr **Yoga**			08.00-08.45 Uhr **Qi Gong**	08.00-09.00 Uhr **Fayo**	08.00-08.45 Uhr **Faszien**				
09.00-09.45 Uhr **Senioren**	09.00-09.45 Uhr **WSG**	09.15-10.00 Uhr **Senioren**		09.00-09.45 Uhr **FaszienSanft**	09.15-10.00 Uhr **WSG**		09.00-09.45 Uhr **Pilates**		08.45-09.30 Uhr **WSG**
	09.45-10.30 Uhr **WSG**	10.15-11.00 Uhr **Senioren**			10.00-10.45 Uhr **Knie & Hüfte**		10.00-10.45 Uhr **Therapiegruppe**	10.15-11.00 Uhr **Senioren**	
			14.30-15.15 Uhr **Qi Gong**						
16.30-17.15 Uhr **WSG**	16.30-17.15 Uhr **Faszien**								16.30-17.15 Uhr **WSG**
17.15-18.00 Uhr **WSG**	17.30-18.15 Uhr **Pilates meets Ballance**		17.00-17.45 Uhr **Knie & Hüfte**			17.30-18.15 Uhr **Qi Gong**	17.30-18.15 Uhr **WSG**		
18.00-18.45 Uhr **WSG**	18.30-19.15 Uhr **Pilates meets Ballance**		18.00-18.45 Uhr **WSG**	18.00-18.45 Uhr **WSG**	17.45-18.30 Uhr **Pilates**	18.30-19.30 Uhr **Fayo**	18.30-19.15 Uhr **WSG INTENSIV**		
18.45-19.30 Uhr **WSG**		18.45-19.30 Uhr **Fit Mix**		18.45-19.30 Uhr **WSG**	18.30-19.30 Uhr **§20 Ballance**				
19.30-20.15 Uhr **Deep X**	19.30-20.15 Uhr **Faszien**	19.30-20.15 Uhr **Fit Mix**	19.30-20.15 Uhr **Flexibar**	19.30-21.00 Uhr **§20 AOK Kraftworkout**	19.30-20.15 Uhr **Faszien**	19.30-20.15 Uhr **Faszien**	19.30-20.15 Uhr **HIT**		
			20.15-21.00 Uhr **Step**		20.15-21.00 Uhr **Yoga**	20.15-21.00 Uhr **Zumba**			

Wir freuen uns auf dich!

Verein für Gesundheitssport & Rehabilitation
Westmünsterland e.V.

Bahnhofstraße 9; 46354 Südlohn
Tel.:02862/416196