

## Wochenplan 2018 / 2019 GROUP FITNESS - Gymnastik

| <b>Montag</b>               |                          |                       |
|-----------------------------|--------------------------|-----------------------|
| 08:30 – 09:30               | Brasil®und FLEXI-BAR®    | SpZ GYM-Raum 2 Bärbel |
| 09:45 – 10:45               | Fußgymnastik*            | SpZ GYM-Raum 1 Angela |
| 10:00 – 11:00<br><b>NEU</b> | FEEL your BODY           | SpZ GYM-Raum 2 Bärbel |
| 10:50 – 11:50               | Präventives WS Training* | SpZ GYM-Raum 1 Angela |
| 18:00 – 19:00               | BODY-Balance             | Schule Süd Andrea     |
| 19:00 – 20:00               | B-B-P VOLL Power         | Schule Süd Andrea     |

| <b>Dienstag</b>             |                       |                          |
|-----------------------------|-----------------------|--------------------------|
| 08:15 - 09:30               | Kondition             | SpZ Halle 2 Wolfgang     |
| 08:25 - 09:25               | Wirbelsäulengym       | SpZ Tanzsaal TSC Angela  |
| 08:30 – 09:30<br><b>NEU</b> | Faszientraining       | SpZ GYM-Raum 2 Dagmar    |
| 08:30 – 09:30<br><b>NEU</b> | Rücken-Fit mit QiGong | SpZ GYM-Raum 1 Katrin    |
| 09:30 - 10:30               | Bodyfit               | SpZ Halle 2 Elli         |
| 09:30 - 10:30               | Aerostepping          | SpZ GYM-Raum 2 Elisabeth |
| 09:40 – 10:40               | Fitness-ABC           | SpZ GYM-Raum 1 Angela    |
| 10:30 – 11:30               | Stretching            | SpZ GYM-Raum 2 Elisabeth |

| <b>Dienstag</b>             |                                 |                                      |
|-----------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|
| 11:00 – 12:00               | TaiJI-QiGong*                   | SpZ GYM-Raum 1 Katrin                |
| 17:00 – 18:00<br><b>NEU</b> | Shake it - Shape it ab 18 Jahre | SpZ GYM-Raum 2 Katharina und Theresa |
| 18:00 – 19:00               | Mollig mobil                    | SpZ GYM-Raum 1 Ulrike                |
| 19:00 – 20:00<br><b>NEU</b> | Yogalates                       | SpZ GYM-Raum 2 Bärbel                |
| 20:00 – 21:00               | Athletik-Training SIE & ER      | SpZ GYM-Raum 2 Max                   |
| 20:00 – 22:00               | Jazztanz für Fortgeschrittene   | SpZ GYM-Raum 1 Monika                |

| <b>Mittwoch</b>             |                      |                        |
|-----------------------------|----------------------|------------------------|
| 08:30 – 09:30<br><b>NEU</b> | QiGong Gehmeditation | SpZ GYM-Raum 2 Katrin  |
| 08:30 – 09:30               | Body-Styling         | SpZ GYM-Raum 1 Claudia |
| 09:30 – 10:30               | Stretching           | SpZ GYM-Raum 2 Claudia |
| 09:45 – 11:00               | Jazztanz             | SpZ GYM-Raum 1 Sandra  |
| 10:45 – 11:45<br><b>NEU</b> | Beckenboden & More   | SpZ GYM-Raum 2 Dagmar  |
| 13:00 – 15:00               | Fitness-Training     | SpZ Halle 1 Angela     |
| 17:30 – 18:30               | Wirbelsäulengym      | Schule Süd Marga       |

| <b>Mittwoch</b> |                                  |                              |
|-----------------|----------------------------------|------------------------------|
| 18:00 – 19:00   | Wirbelsäulengym                  | SpZ GYM-Raum 1 Marianne      |
| 18:30 - 19:30   | Fitness für SIE und IHN          | Schule Süd Marga Wiesner     |
| 19:30 – 20:45   | Athletik für ALLE Spaß und Power | Schule Süd Felix und Tassilo |

| <b>Donnerstag</b> |                        |                         |
|-------------------|------------------------|-------------------------|
| 08:30 – 10:00     | Wirbelsäulen-gymnastik | SpZ GYM-Raum 1+2 Gisela |
| 10:00 – 11:00     | Gym-Mix                | SpZ GYM-Raum 2 Marga    |
| 18:00 - 19:00     | Fit & in Form          | SpZ GYM-Raum 1 Angela   |
| 18:00 – 19:00     | FLEXI-Power            | SpZ GYM-Raum 2 Wolfgang |
| 19:00 – 20:00     | Pilates*               | SpZ GYM-Raum 2 Jutta    |
| 20:00 – 21:00     | Pilates*               | SpZ GYM-Raum 2 Jutta    |

| <b>Freitag</b> |               |                       |
|----------------|---------------|-----------------------|
| 08:00 – 09:00  | Body-Harmony  | SpZ GYM-Raum 2 Silvia |
| 08:15 – 09:15  | Step Aerobic* | SpZ GYM-Raum 1 Tine   |

| <b>Samstag</b> |         |                  |
|----------------|---------|------------------|
| 10:00 – 11:00  | Zumba®* | SpZ Halle 1 Jens |

\* Kurse – Zusatzgebühren

### FC Puchheim e.V Abt. Group Fitness

Bgm.-Ertl-Strasse 1 82178 Puchheim – Telefon 089 807409  
E-Mail: gymnastik@fc-puchheim.de – www.fc-puchheim.de