

# Kursplan Turnabteilung - Erwachsene



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
			9.15-10.15 Zumba Gold GZN Festsaal	
	17.30-18.30 Zumba Gold ASSN	17.30-18.30 Pilates ASSN	10.15-11.15 Zumba GZN Festsaal	
18.00-19.00 Rückenfreundliche Gymn. ASSN	18.30-19.30 Zumba ASSN	18.30-19.30 Functional ASSN	10.00 - 11.00 Pilates Tiefengruben	
	18.00-19.00 Pilates Anfänger nur nach Anmeldung GZN Trauzimmer	19.30-20.30 Senioren Jedermann GZN	18.30-19.30 Aerobic BBP ASSN	18.00-19.00 Skigymnastik im Winter ASSN
	19.30-20.30 Pilates ASSN		19.30-20.30 Deep Work ASSN	
	18.45-20.00 Männergymn. GZN		18.45-20.00 Senioren Sitzgymn. GZN	
	20.00-21.30 Senioren Damen GZN		20.00-21.30 Senioren Damen GZN	

ASSN - Albert Schweitzer Schule Neuhof

GZN - Gemeindezentrum Neuhof

Pilates Anfänger nur nach Anmeldung