

Turnhallenplan 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
Offen für Alle 07:00 - 09:00	Offen für Alle 07:00 - 10:00	Offen für Alle 07:00 - 09:00	Offen für Alle 07:00 - 10:00	Offen für Alle 07:00 - 09:00		
Pilates 09.00 - 09.50		Sling functional Training 09.00 - 09.50		Fit für jung gebliebene 09.00 - 09.50		
Rückenfit 10.00 - 10.40	Dance2Bfit mit Patricia 10.00 - 11.00	Offen für Alle 10.00 - 10.30	Pilates 10.00 - 10.50	Offen für Alle 10.00 - 20.00		
Offen für Alle 10.40 - 18.00	Offen für Alle 11.00 - 17.55	Parkinson-Gruppe 10.30 - 11.30	Offen für Alle 11.00 - 14:00			
		Offen für Alle 11:30 - 19:00	Pulmo Fit 14.00 - 14.40			
			Offen für Alle 14.45 - 17.00			
			GLA:D 17.00 - 18.00			
Crosstraining Stronger & FASTER 18.05 - 18.55	GLA:D 18.00 - 19.00	Offen für Alle 11:30 - 19:00	Crosstraining Stronger & FASTER 18.05 - 18.55			
Pilates 19.00 - 19.50	Yoga 19.00 - 20.00		Dance2Bfit mit Patricia 19.00 - 20.00			Pilates 19.00 - 19.50
Mobility Fasziengruppe 20.00 - 20.50	Golfgruppe 20:00-20:45 22.10.24 - 30.04.25		Offen für Alle 20:00 - 21:00			FC Subingen Senioren 20:00 - 21:00 ab 05.12.24-06.03.25