

Unsere Kurse im TVD-Gymnastikstudio

Stand: 01.01.2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	08.00-09.00 Uhr WSG Diana Kemmerich	08.15-09.15 Uhr Reha Rücken Diana Kemmerich	08.30-09.30 Uhr Pilates Bettina Amato	08.00-09.00 Uhr WSG Jennifer Ralle
09.00-10.00 Uhr Pilates Bettina Amato	09.15-10.15 Uhr WSG Diana Kemmerich	09.15-10.15 Uhr Fkt. Dehnen Diana Kemmerich	10.00-10.45 Uhr Hüft-Knie-Gruppe Diana Kemmerich	09.15-10.45 Uhr Fitness-Mix Jennifer Ralle
10.30-11.30 Uhr Beckenboden Diana Kemmerich	10.30-11.30 Uhr Fkt. Dehnen Diana Kemmerich	10.30-11.30 Uhr WSG Diana Kemmerich	11.15-12.00 Uhr Reha Rücken Diana Kemmerich	
		11.45-12.30 Uhr Reha Rücken Diana Kemmerich		
				14.00-15.00 Uhr Power Body Jennifer Ralle
15.00-15.45 Uhr Dance 4 Minnis Diana Kemmerich				15.45-16.30 Uhr Dance 4 Kiddies Diana Kemmerich
16.45-17.45 Uhr Dance 4 Kids Jennifer Ralle		16.45-17.45 Uhr Dance 4 Teenies Jennifer Ralle		16.45-17.30 Uhr Reha Rücken Diana Kemmerich
18.00-19.00 Uhr WSG Jennifer Ralle	17.45-18.45 Uhr Pilates Bettina Amato	18.00-19.00 Uhr Dance 4 Teens Jennifer Ralle	17.15-18.15 Uhr Pilates Bettina Amato	17.45-18.30 Uhr Reha Rücken Diana Kemmerich
19.15-20.15 Uhr WSG Jennifer Ralle	19.00-20.00 Uhr Bodyworkout Melanie Schäfer	19.15-20.15 Uhr Rücken-Fit Jennifer Ralle	18.30-19.45 Uhr Yoga f. Einsteiger Silvia Caro	
20.30-21.30 Uhr Bodyworkout Jennifer Ralle		20.30-21.30 Uhr Men Fit Jennifer Ralle	20.00-21.00 Uhr Zumba® Fitness Angelika Merk	