



## Gymnastik-Programm

Herbst / Winter 2023 - 2024

---

### Montag:

Funktionelle Fitness 8:00 – 9:00 Uhr

mit Andrea Mayr 08846 472

Aktiv in die Woche 9:15 – 10:15 Uhr

mit Monika Fecht 08846 683

Mobil & Fit 60 Plus 10:15 – 11:15 Uhr

mit Monika Fecht 08846 683

### **Starker Rücken (R )**



Präsenz 16:45 – 17:45 Uhr

Präsenz + Online 18:00 – 19:00 Uhr

mit Andrea Mayr 08846 472

### Dienstag:

#### **NEU**

Hata Yoga Vidya (J) 8:45 – 10:15 Uhr

mit Claudia Erdmann 015234044346



Body Fit 19:15 – 20:15 Uhr

mit Anita Hirschvogel 08846 921919

