

# Gruppenkurs-Training

**Sportstudio Gilching – Telefon: 08105 - 25419**

Öffnungszeiten: Montag – Freitag 9.00 - 22.00 Uhr ---- Samstag, Sonntag u. Feiertage 10.00 - 16.00 Uhr

**www. sportstudio-gilching.de**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.00 – 10.00 Yoga <i>Anja</i>	09.00 – 10.00 Wirbelsäulen- Gymnastik <i>Verena P.</i>	09.00 – 10.00 Bauch, Beine, Po <i>Verena P.</i>	09.00 – 10.00 Qi Gong <i>Jessica</i>	09.00 – 10.00 Ladies only dancing <i>Christina</i>		
10.15 – 11.15 Bauch, Beine, Po <i>Bianca</i>		10.00 – 11.00 Rücken-Workout u. Stretching <i>Verena P.</i>	10.00 – 11.00 Nordic Walking <i>Bianca</i>			
11.15 – 12.15 Pilates <i>Bianca</i>						
<b>ANMELDUNG</b>	<b>FÜR JEDEN</b>	<b>KURS</b>	<b>ERFORDERLICH</b>	<b>WEGEN</b>	<b>BESCHRÄNKTER</b>	<b>TEILNEHMERZAHL</b>
				16.30-17.15 WingTsun Kids <i>Robert Bauer (Extern)</i>		
		18.00 – 19.00 Faszientraining <i>Verena P.</i>	17.00 – 18.00 Bauch, Beine, Po <i>Bianca</i>	17.30-18.15 WingTsun Teens <i>Robert Bauer (Extern)</i>		
18.45 – 19.45 BodyArt <i>Anja</i>	17.00 – 18.00 Bauch, Beine, Po <i>Bianca</i>	19.00 – 20.00 Indoor-Cycling <i>Tony</i>	19.00 – 20.00  <i>Leticia</i>	18.30 – 19.30 Indoor-Cycling <i>Frauke</i>		
20.00 – 21.00 Indoor-Cycling <i>Florian / Bärbel</i>	19.15 – 20.15 Mobility-Stretch- Relax <i>Verena V.</i>	20.15 – 21.15 Yoga <i>Frauke</i>	20.00 – 21.00 Pilates <i>Christiane</i>	20.00-20.45 Escrima <i>Robert Bauer (Extern)</i>		
				20.45-21.30 WingTsun <i>Robert Bauer (Extern)</i>		