



Tel. Verein: 07251 / 301550

# Athleten-Club Forst

Fitness- + Gymnastikplan, **Stand 09.04.18**



| Tag        | Uhrzeit              | Gymnastik-Angebote                                                           | Instruktor/in                                          |
|------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Montag     | 17.30 - 18.30        | Bodyworkout                                                                  | Gabi Birkenbach                                        |
|            | <b>18.35 - 19.35</b> | <b>Zumba®-Fitness / Toning</b>                                               | <b>Natallia</b>                                        |
|            | 20.00 - 21.00        | Fitness-Gymnastik                                                            | Hans-Peter Werner                                      |
| Dienstag   | <b>17.00 - 18.00</b> | <b>REHA-Sport</b>                                                            | <b>Ilona Kästner</b>                                   |
|            | <b>18.00 - 19.00</b> | <b>Body Blast bzw. Zumba®-Fitness</b>                                        | <b>Sabine</b>                                          |
|            |                      | <i>(im wöchentlichen Wechsel)</i>                                            |                                                        |
|            | 19.00 - 20.30        | Pilates für Anfänger<br><i>(mit Tiefenentspannung nach Jakobsen)</i>         | Gabriele Wöhrle                                        |
| Mittwoch   | 17.00 - 18.00        | Figurtraining                                                                | Heidi Amberger                                         |
|            | 18.05 - 19.05        | Pilates für Anfänger<br><i>(mit Tiefenentspannung nach Jakobsen)</i>         | Gabriele Wöhrle                                        |
|            | 19.10 - 20.10        | Zumba®-Fitness / Toning                                                      | Anita Willy                                            |
|            | 20.15 - 21.15        | Fitness-Gymnastik                                                            | Sylvia Gersch                                          |
| Donnerstag | 17.30 - 18.30        | Qi Gong                                                                      | Annette Villhauer                                      |
|            | 18.45 - 19.45        | Wirbelsäulengymnastik                                                        | Andrea Hirn                                            |
|            | 19.45 - 20.45        | Pilates für Fortgeschrittene<br><i>(mit Tiefenentspannung nach Jakobsen)</i> | Gabriele Wöhrle                                        |
| Freitag    | 17.30 - 18.30        | Rücken fit mit Fasziendehnung                                                | Andrea Gardonyi                                        |
|            | 18.30 - 19.30        | Body fit                                                                     | Sabine Fuchs                                           |
|            | 20.00 - 21.00        | Fitness-Gymnastik                                                            | Sylvia Gersch                                          |
| Sonntag    | 10.15 - 11.15        | Zumba®-Fitness                                                               | Natallia / Sabine<br><i>(im wöchentlichen Wechsel)</i> |
|            | 11.30 - 12.30        | Zirkeltraining                                                               | Michael Bertz                                          |

## Öffnungszeiten Fitnesscenter / Sauna

|            |                   |         |                   |
|------------|-------------------|---------|-------------------|
| Montag     | 14.00 - 22.00 Uhr | Freitag | 14.00 - 22.00 Uhr |
| Dienstag   | 14.30 - 22.00 Uhr | Samstag | 14.00 - 17.00 Uhr |
| Mittwoch   | 15.30 - 22.00 Uhr | Sonntag | 10.00 - 13.00 Uhr |
| Donnerstag | 16.00 - 22.00 Uhr |         |                   |

**Sauna: Mittwoch ist Damentag!**

### Achtung:

Die Trainings- und Öffnungszeiten, sowie der Gymnastikplan können sich aufgrund Veranstaltungen, zusätzlicher Angebote, Urlaub oder Erkrankungen ändern. Bitte beachten Sie die aktuellen Aushänge in den Informationskästen im Eingangsbereich und in den Trainingsräumen.

Homepage: [www.acforst.de](http://www.acforst.de)