



Tel. Verein: 07251 / 301550

Athleten-Club Forst

Fitness- + Gymnastikplan, **Stand 08.01.18**



Tag	Uhrzeit	Gymnastik-Angebote	Instruktor/in
Montag	17.30 - 18.30	Bodyworkout	Gabi Birkenbach
	18.35 - 19.35	Sophos Selbstverteidigung	Angelika Hannemann
	20.00 - 21.00	Fitness-Gymnastik	Hans-Peter Werner
Dienstag	17.00 - 18.00	Bauch, Beine, Po Core	Klementina Kovac
	18.00 - 19.00	KAPOW®	Klementina Kovac
	19.00 - 20.30	Pilates für Anfänger (mit Tiefenentspannung nach Jakobsen)	Gabriele Wöhrle
Mittwoch	17.00 - 18.00	Figurtraining	Heidi Amberger
	18.05 - 19.05	Pilates für Anfänger (mit Tiefenentspannung nach Jakobsen)	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 (mit Tiefenentspannung nach Jakobsen)	Gabriele Wöhrle
Freitag	17.30 - 18.30	Rücken fit	Andrea Gardonyi
	18.30 - 19.30	Body fit	Sabine Fuchs
	20.00 - 21.00	Fitness-Gymnastik	Sylvia Gersch
Sonntag (im Wechsel)	10.15 - 11.15	Zumba®-Fitness/Toning (gerade KW) bzw. Dance fit (ungerade KW)	Natallia S. / Sabine Fuchs
	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