



Athleten-Club Forst

Fitness- + Gymnastikplan, **Stand: 01.07.2021**



Für die Teilnahme an Kursen ist eine vorherige Anmeldung per WhatsApp oder ein Anruf bei den Übungsleiter*Innen erforderlich. Mindestteilnehmer*Innenzahl: drei

Tag	Kurs	Übungsleiter*In (Anmeldung über Whatsapp)
Montag		
17.30 Uhr - 18.30 Uhr	Body-Workout	Gabi (MF 0157-76636162)
18.45 Uhr - 19.30 Uhr	REHA-Sport (*)	Sylvia , per Mail: s.gersch@acforst.de
20.00 Uhr - 21.00 Uhr	Fitnessgymnastik	Hans-Peter (MF 0171-7894678)
Dienstag		
16.00 Uhr - 18.00 Uhr	REHA-Sport (*)	Ursula
18.00 Uhr - 19.00 Uhr	Zumba	Sabine (MF 0159-01321781)
19.00 Uhr - 20.00 Uhr	Pilates für Anfänger, Stufe 2	Gabriele (MF 0172-7714070)
Mittwoch		
10.00 Uhr - 10.45 Uhr	REHA-Sport (*)	Sylvia , per Mail: s.gersch@acforst.de
11.15 Uhr - 12.00 Uhr	REHA-Sport (*)	Sylvia , per Mail: s.gersch@acforst.de
16.30 Uhr - 17.30 Uhr	Body Workout	Heidi (MF 0174-9507196)
17.45 Uhr - 18.45 Uhr	Pilates für Anfänger	Gabriele (MF 0172-7714070)
19.00 Uhr - 20.00 Uhr	Shape Dynamik	Gabi (MF 0157-76636162)
20.00 Uhr - 21.00 Uhr	Fitnessgymnastik	Sylvia , per Mail: s.gersch@acforst.de
Donnerstag		
10.00 Uhr - 10.45 Uhr	REHA-Sport (*)	Sylvia , per Mail: s.gersch@acforst.de
11.15 Uhr - 12.00 Uhr	REHA-Sport (*)	Sylvia , per Mail: s.gersch@acforst.de
17.30 Uhr - 18.30 Uhr	Qi Gong (im Sommer am Waldsee, im Winter im AC)	Annette (MF 0152-31940872)
18.45 Uhr - 19.45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Andrea H. (MF 0179-1340173)
19.45 Uhr - 20.45 Uhr	Pilates für Fortgeschrittene	Gabriele (MF 0172-7714070)
Freitag		
16.15 Uhr - 17.00 Uhr	REHA-Sport (*)	Andrea G. (MF 0171-7565493)
17.30 Uhr - 18.30 Uhr	Rückenfit	Andrea G. (MF 0171-7565493)
18.30 Uhr - 19.30 Uhr	Zumba	Sabine (MF 0159-01321781)
20.00 Uhr - 21.00 Uhr	Fitnessgymnastik	Sylvia , per Mail: s.gersch@acforst.de
Samstag: keine Kurse		
Sonntag		
10.15 Uhr - 11.15 Uhr	Zumba	Natalia (MF 0176-78501852) Sabine (MF 0159-01321781) im Wechsel

(*) nur mit ärztlicher Verordnung