



# Athleten-Club Forst

Fitness- + Gymnastikplan, **Stand: 23.05.2022**



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)		
<b>Montag</b>		
17.30 Uhr - 18.30 Uhr	Body-Workout	<b>Gaby</b> (MF 0157-76636162)
19.00 Uhr - 20.00 Uhr	Rücken- Yoga / Yoga Sanft	<b>Annette</b> (MF 0152-31940872)
20.00 Uhr - 21.00 Uhr	Gesundheits-Fitness	<b>Miriam</b>
<b>Dienstag</b>		
16.00 Uhr - 16.45 Uhr	REHA-Sport (*)	<b>Andrea G.</b> (MF 0171-7565493)
17.00 Uhr - 17.45 Uhr	REHA-Sport (*)	<b>Andrea G.</b> (MF 0171-7565493)
18.00 Uhr - 19.00 Uhr	Zumba	<b>Sabine</b> (MF 0159-01321781)
19.00 Uhr - 20.00 Uhr	Pilates für Anfänger, Stufe 2	<b>Gabriele</b> (MF 0172-7714070)
<b>Mittwoch</b>		
10.00 Uhr - 10.45 Uhr	REHA-Sport (*)	<b>Gaby</b> (MF 0157-76636162)
11.15 Uhr - 12.00 Uhr	REHA-Sport (*)	<b>Gaby</b> (MF 0157-76636162)
16.30 Uhr - 17.30 Uhr	Body Workout	<b>Heidi</b> (MF 0174-9507196)
17.45 Uhr - 18.45 Uhr	Pilates für Anfänger	<b>Gabriele</b> (MF 0172-7714070)
19.00 Uhr - 20.00 Uhr	Shape Dynamik	<b>Gaby</b> (MF 0157-76636162)
20.00 Uhr - 21.00 Uhr	Fitnessgymnastik	<b>Natallia</b> (MF 0176-78501852)
<b>Donnerstag</b>		
10.00 Uhr - 10.45 Uhr	REHA-Sport (*)	<b>Gaby</b> (MF 0157-76636162)
11.15 Uhr - 12.00 Uhr	REHA-Sport (*)	<b>Gaby</b> (MF 0157-76636162)
17.30 Uhr - 18.30 Uhr	Qi Gong (im Sommer am Waldsee, im Winter im AC)	<b>Annette</b> (MF 0152-31940872)
18.45 Uhr - 19.45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	<b>Andrea H.</b> (MF 0179-1340173)
19.45 Uhr - 20.45 Uhr	bleibt vorläufig frei	
<b>Freitag</b>		
16.15 Uhr - 17.00 Uhr	REHA-Sport (*)	<b>Andrea G.</b> (MF 0171-7565493)
17.30 Uhr - 18.30 Uhr	HEALTHY BACK	<b>Gaby</b> (MF 0157-76636162)
18.30 Uhr - 19.30 Uhr	Zumba	<b>Sabine</b> (MF 0159-01321781)
20.00 Uhr - 21.00 Uhr	Fitnessgymnastik	<b>Hans-Peter</b>
<b>Samstag:</b> keine Kurse		
<b>Sonntag</b>		
10.15 Uhr - 11.15 Uhr	Zumba	<b>Natallia</b> (MF 0176-78501852) <b>Sabine</b> (MF 0159-01321781) im Wechsel
11.00 Uhr - 12.00 Uhr	Rückenfit (online via Zoom)	<b>Andrea G.</b> (MF 0171-7565493)

(\*) nur mit ärztlicher Verordnung