

Kursplan PROMNITZ Altstadt

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
11:30					
11:45					
12:00		12:00 – 12:45 Uhr Lungensport		12:00 – 13:00 Uhr Herzsport	
12:15					
12:30		12:45 – 13:30 Uhr Lungensport		13:00 – 14:00 Uhr Herzsport	
12:45					
13:00					
13:15					
13:30					
13:45					
14:00					
14:15					
17:30					
17:45					
18:00				18:00 – 19:00 Uhr	
18:15				Herzsport	
18:30		18:30 – 19:30 Uhr (nicht dauerhaft) Fasziengymnastik		19:00 – 20:00 Uhr (keine TN planen) Frauenkurs	
18:45					
19:00	19:00 – 20:00 Uhr Fortgeschrittene Wirbelsäulengymnastik		19:00 – 20:00 Uhr (nicht dauerhaft) Skigymnastik		
19:15					
19:30					
19:45					
20:00					
20:15					
20:30					