

Verein für Rasenspiele Haag a.d. Amper e.V.



Stand Januar 2017 Gymnastik

(Änderungen aufgrund Hallenbelegung, Schule, möglich)

| | | |
|---|---|--------------------|
| QiGong | Montag 8.30 Uhr bis 9.30 Uhr | Elly |
| Ganzkörperworkout für Die Gesundheit | Dienstag 8.30 Uhr bis 9.30 Uhr (Kleine Halle) | Monika |
| Wirbelsäulengymnastik | Dienstag 19 Uhr bis 20 Uhr | Helene |
| Bewegungstraining zur Förderung des Muskel-und Skelettsystems | Dienstag 19 Uhr bis 20 Uhr (kl. Halle) | Petra |
| Präventives Haltungstraining für Männer | Dienstag 20 bis 21 Uhr (Kleine Halle) | Petra |
| Wirbelsäulenyoga | Mittwoch 19.00 Uhr – 20.00 Uhr (grosse Halle) | Monika |
| Zumba | Donnerstag 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr | Claudia |
| Walken | Donnerstag 8.30 Uhr | Hildegard/Dorothea |
| PowerVitYoga | Donnerstag 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr (kl. Halle) | Silvia |
| Feel your body. | Montag 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr (kl. Halle) | Simone |
| Aufrecht und Stabil | Freitag 8.30 Uhr bis 9.30 Uhr (kleine Halle) | Petra |