



Corinne Rusterholtz
Allgemeine Körperschulung & Haltungsgymnastik

Wochenplan 1. Quartal 2018

Montag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	08.00 h - 09.00 h		
08.45 h - 09.45 h Gymnastik Männer	Gymnastik Frauen		
	09.10 h - 10.10 h		
	Gymnastik Frauen		
10.00 h - 11.00 h Gymnastik Frauen	10.20 h - 11.20 h Gymnastik Frauen		
14.00 h - 15.15 h Wudang Qi Gong			
15.30 h - 16.30 h 6-Hände-Qi Gong	16.30 h - 17.30 h 6-Hände-Qi Gong		
18.40 h - 19.40 h Gymnastik Frauen	18.00 h - 19.00 h Männer-Gymnastik	19.00 h - 20.00 h Qi Dance	17.45 h - 19.00 h Wudang Qi Gong
			19.15 h - 20.15 h 6-Hände-Qi Gong
	19.30 h - 20.45 h Wudang Qi Gong		