



Corinne Rusterholtz
Allgemeine Körperschulung & Haltungsgymnastik

Wochenplan 2019

Montag	08.45 h – 09.45 h Gymnastik Männer 10.00 h – 11.00 h Gymnastik Frauen 14.00 h – 15.15 h Qi Gong 15.30 h – 16.30 h Qi Gong 18.40 h – 19.40 h Gymnastik Frauen
Dienstag	08.45 h – 09.45 h Gymnastik Frauen 17.00 h – 18.15 h Qi Gong für Fortgeschrittene
Mittwoch	08.00 h – 09.00 h Gymnastik Frauen 09.10 h – 10.10 h Gymnastik Frauen 10.20 h – 11.20 h Gymnastik Frauen 18.00 h – 19.00 h Gymnastik Männer
Donnerstag	19.00 h – 20.00 h Qi Dance für Frauen und Männer