



Corinne Rusterholtz  
Allgemeine Körperschulung & Haltungsgymnastik

## Wochenplan 2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
08.45 h - 09.45 h Männerymnastik	08.45 h - 09.45 h Frauengymnastik	08.00 h - 09.00 h Frauengymnastik	
10.00 h - 11.00 h Frauengymnastik	Personal Coaching 10.00 h - 11.00 h	09.10 h - 10.10 h Frauengymnastik	10.00 h - 11.00 h Innere Ruhe stärken
		10.20 h - 11.20 h Frauengymnastik	
		Personal Coaching 14.00 h - 15.00 h	17.30 h - 18.30 h Qi Gong
	17.45 h - 18.45 h Innere Ruhe stärken	18.00 h - 19.00 h Männerymnastik	
18.40 h - 19.40 h Frauengymnastik	19.00 h - 20.00 h Qi Gong		19.00 h - 20.00 h Qi Dance