

Wochenplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
08.45 h - 09.45 h Männergymnastik	08.45 h - 09.45 h Frauengymnastik	08.00 h - 09.00 h Frauengymnastik	
10.00 h - 11.00 h Frauengymnastik	10.00 h - 11.00 h 5 Elemente Qi Gong	09.10 h - 10.10 h Frauengymnastik	
		10.20 h - 11.20 h Frauengymnastik	
12.45 h - 13.15 h Entspannung	12.45 h - 13.15 h Entspannung		12.45 h - 13.15 h Entspannung
18.40 h - 19.40 h Frauengymnastik		18.00 h - 19.00 h Männergymnastik	17.30 h - 18.30 h 6-Hände Qi Gong
			19.00 h - 20.00 h Qi Dance