



Corinne Rusterholtz
Allgemeine Körperschulung & Haltungsgymnastik

Wochenplan 2. Quartal 2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
08.45 h – 09.45 h Gymnastik Männer	08.45 h – 09.45 h Gymnastik Frauen	08.00 h – 09.00 h Gymnastik Frauen	
10.00 h – 11.00 h Gymnastik Frauen	10.00 h – 11.00 h 6 Hände Qi Gong	09.10 h – 10.10 h Gymnastik Frauen	
11.45 h – 12.15 h Entspannung für Körper und Geist	11.45 h – 12.15 h Entspannung für Körper und Geist	10.20 h – 11.20 h Gymnastik Frauen	
14.45 h – 15.15 h Entspannung für Körper und Geist		16.30 h – 17.30 h 6 Hände Qi Gong	
15.45 h – 17.00 h Wudang Qi Gong	17.45 h – 18.15 h Entspannung für Körper und Geist	18.00 h – 19.00 h Gymnastik Männer	
18.40 h – 19.40 h Gymnastik Frauen	18.30 h – 19.45 h Wudang Qi Gong	19.30 h – 20.00 h Entspannung für Körper und Geist	19.00 h – 20.00 h Qi Dance und Entspannung