



Corinne Rusterholtz
Allgemeine Körperschulung & Haltungsgymnastik

Wochenplan 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Freitag
08.45 h - 09.45 h Frauengymnastik	08.45 h - 09.45 h Frauengymnastik	08.00 h - 09.00 h Frauengymnastik	
10.00 h - 11.00 h Männergymnastik	10.10 h - 11.10 h Wirbelsäulen Qi Gong	09.10 h - 10.10 h Frauengymnastik	
		10.20 h - 11.20 h Frauengymnastik	
			13.30 h - 14.30 h Wirbelsäulen Qi Gong
	17.00 h - 18.00 h Wirbelsäulen Qi Gong		
18.30 h - 19.30 h Frauengymnastik	18.30 h - 19.30 h Wirbelsäulen Qi Gong		