



Corinne Rusterholtz
Allgemeine Körperschulung & Haltungsgymnastik

WOCHENPLAN 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
08.45 h - 09.45 h Männnergymnastik	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	
12.30 h - 13.00 h Entspannung	12.30 h - 13.00 h Entspannung		
	17.15 h - 18.15 h 5 Elemente Qi Gong	18.00 h - 19.00 h Männnergymnastik	17.30 h - 18.30 h 6-Hände Qi Gong
18.40 h - 19.40 h Frauengymnastik	18.30 h - 19.30 h Wudang Qi Gong		19.00 h - 20.00 h Qi Dance