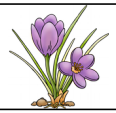
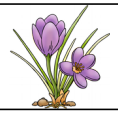
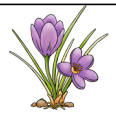
01.– 31. März 2019

www.tus-bommern.de

Montag *Gymraum*	Dienstag *Gymraum*	Mittwoch *Gymraum*	Donnerstag *Gymraum*	Freitag *Gymraum*	Samstag *Gymraum*	Sonntag *Gymraum*
			6.30- 7.30 **Rücken Workout** für Frühaufsteher			
	7.45- 8.45 **Rehasport** / Ortho			7.30- 8.30 **Rehasport** / Ortho		
9.00- 10.00 **Bodystyle**	9.00- 10.00 **Fatburner** **Nicht am 26.3.**			8.45- 9.45 **Bodystyle**		
10.15- 11.15 **Rücken Fitness**	10.15- 11.15 **Bodystyle**	10.15- 11.15 **Beweglich im Alter** 60+	10.15- 11.45 **Senioren Er&Sie**	9.50- 10.20 **Faszien Stretching**		10.00- 11.30 **Fatburner Workout** **Nicht am 31.3.**
		11.30- 12.30 **Rehasport** / Lunge		10.30- 12.00 **Yoga**		
12.30- 13.30 **Rehasport** / Ortho		12.45- 13.45 **Rehasport** / PAVK	13.00- 14.00 **Rehasport** / Ortho			
		14.00- 15.00 **Rehasport** / Ortho	14.00- 15.00 **Rehasport** / PAVK BW Herne			
		16.15- 17.30 **Seniorinnen Fit**				
17.45- 18.45 **Fatburner Spezial** **Basis**	17.45- 18.45 **Fatburner Workout**	17.45- 18.45 **Fatburner Step**	17.45- 18.45 **Fatburner Intervall**	17.15- 18.15 **Fatburner Spezial** **Intensiv**		
19.00- 20.00 **TOSO X**	19.00- 20.00 **Rehasport** / Ortho	19.00- 20.00 **Bodystyle**	19.00- 20.00 **Yoga** Yin & Yang **Nicht am 28.3.**			
	20.15- 21.30 **Yoga** sanft **Nicht am 26.3.**	20.15- 21.15 **Kraft aus der Mitte** **Nicht am 27.3.**	20.15- 21.30 **Jazztanz**	20.15- 21.30 **Jazzabelles**		