

JAGO - ganzheitliches Gesundheitszentrum

TRAININGSPLAN



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09:00-10:00	Bewegung an der frischen Luft - Lauf mit - Einsteiger	GYM 60+	Wirbelsäulengymnastik	Stretching & Balance	
10:00-11:00		GYM 60+ dazu Einsteiger-Pilates	EMS / Gymnastik	Fit / Wirbelsäulengymnastik mit Ball, Band & Hantel	
11:00-12:00				Pilates Basic	
12:00-13:00					
13:00-14:00					
14:00-15:00			Seniorengymnastik mit Kaffee		
15:00-16:00			Kinderyoga		
16:00-17:00		Einzeltraining			
17:00-18:00	YOGA 75 min.	Body Fit		Body Workout	
18:00-19:00		Pilates Fortgeschritten		Fight Workout	Fit Boxen

Helga Nonninger

Jeanette Becker

Andrea Bick

Johannes Kuhn

Sabine Schilling

Otto-Dill Straße 6
67141 Neuhofen
Tel.: 06235 455 2665