

KURSPLAN

gültig ab **12.9.2011**

Druckdatum: **09.09.2011**

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
08.00	22.00	08.00	22.00	08.00-12.00	16.00-22.00	08.00	22.00	08.00	22.00	13.00	19.00
						Trainer(H): 9:00 - 12:00		Trainer(H): 9:00 - 12:00		Step 'n' Shape 15:00-16:30	
50Plus 9:30-10:30 Kerstin		Lungen Sportgruppe 10:00 -11:00 Timi						WS-Gymn 09:30-10:30 Holger		Kerstin Capoeira Jugend 16:30-17:30 Laura	
AOK-Kurs* Schon-Gym. 10:30-11:30 Timi										Capoeira Kinder 17:30-18:30 Fabrizio	
		1. Herz-Sport Nachfolgegrp 16:00-17:00 Daniela								Sonntag 09.00 15.00	
		2. Herz-Sport Nachfolgegrp 17:00-18:00 Daniela		Kinderbetr. 17:00 19:30		*AOK-Kurs Rückentraining an Geräten 17:00-18:30 Holger					
				Yoga 18:00-19:00 Maya / Nic		Bauch-Intensiv 18:00-18:15 Timi		Bodymed 18:00-19:00 Dr. Nees		Diabetes Sportgruppe 17:45-18:45 Daniela	
Rücken-FIT (Yoga) 18:30-19:30 Nicoletta		Bauch-Intensiv 18:00-18:15 Holger		BMW + Stretching 18:30-19:30 Kerstin		STEP F 19:00-20:00 Kerstin		Pilates F 18:00-19:00 Holger		AOK-Kurs Fit-Mix * 18:30-19:30 Kerstin	
Step 'n' Shape 19:30-21:00 Kerstin		* Indoor - Biking 19:30-20:30 Thomas		Pilates E 19:30-20:30 Holger		*Indoor-Biking 19:30-20:30 Corry		Snow-Fit 19:00-20:00 Gaby		Rücken-Fit 19:30-20:30 Nicoletta	
						Zumba 20:00-21:00 Gordana		Herz-Sport Gruppe 19:00-20:00 Ärzte		*Indoor - Biking 19:00 - 20:00 Thomas	
Trainer(H): 17:00 -21:00		Trainer(H): 17:00 -21:00		Trainer(T): 16:00 -20:00		Trainer(H): 17:00 -21:00		Trainer(H): 14:00 -18:00		Sunday Fit 10:00-11:00 Corry	

E=Einsteiger F=fortgeschr. mittl. Anspruch *= Kurse in 8er/10er/12er Einheiten und/oder Anmeldung erforderlich Kinderbetreuung auch zu anderen Zeiten
bei weniger als 5 Teilnehmern findet der jeweilige Kurs nicht statt