

KURSPLAN

gültig bis 31.03.2019



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
VORMITTAG	09.30-10.30 WORKOUT Steffi	08.00-09.00 HOTIRON™ Bianca Langhanteltraining	09.30-10.30 RÜCKEN-PILATES Nico	08.00-09.00 YOGA für Fortgeschrittene Gaby Prävention	09.00-10.00 STEP Bettina	SPORTSAMSTAG jeder 3. Samstag im Monat	09.15-10.00 TRX® Jacqueline
		09.00-10.00 WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK Steffi		08.30-09.30 HOTIRON™ Bianca Langhanteltraining	10.00-11.00 BBP / RÜCKEN Bettina	14.00-15.00 INDIVIDUELLER KURS Trainer im Wechsel (s. Aushang)	10.30-11.30 CYCLING Uwe Nur mit Anmeldung!
				09.00-10.00 YOGA für Einsteiger Gaby Prävention		15.15-16.15 CYCLING Trainer im Wechsel Nur mit Anmeldung!	
						ab 16.30-open End WELLNESS (siehe Aufgusstafel)	
NACHMITTAG	18.00-19.00 RÜCKEN-GYMNASTIK Kati	17.30-18.30 BODYART Martina	18.00-18.45 TABATA Agnes Intervalltraining	18.00-19.00 RÜCKEN-GYMNASTIK Kati	18.00-19.15 PULL&PRESS Nico (Langhanteltraining)		
	18.30-19.30 CYCLING Werner/Uwe Nur mit Anmeldung!	18.00-18.30 CROSS-TRAINING Stephan Nur mit Anmeldung!	18.30-19.30 CYCLING für Einsteiger Heinrich Nur mit Anmeldung!	18.00-18.30 TRX® Einsteiger Stephan Nur mit Anmeldung!	19.30-20.30 CYCLING Wolfgang Nur mit Anmeldung!		
	19.00-20.00 DEEPWORK® Babsi	18.00-18.45 CYCLING Bianca Nur mit Anmeldung!	18.45-19.30 ZUMBA®-FITNESS Agnes	18.30-19.30 TRX® Fortgeschritten Stephan Nur mit Anmeldung!			
	19.15-20.45 HATHA-YOGA Heidi	18.30-19.30 BOXFIT Andre	19.30-20.30 WORKOUT Steffi	19.00-20.00 STEP-AEROBIC Bettina			
	20.00-21.00 HOTIRON®-SYSTEM Babsi	18.30-19.00 TRX® Stephan Nur mit Anmeldung!		19.15-20.15 RÜCKEN-GYMNASTIK Kati Prävention			
		19.00-20.00 CYCLING Roman Nur mit Anmeldung!		19.30-20.30 CYCLING Julia Nur mit Anmeldung!			
		19.00-19.30 TRX® Stephan Nur mit Anmeldung!		19.30-20.30 CROSS-TRAINING Profi Stephan Nur mit Anmeldung!			
				20.00-20.30 BAUCH Bettina			

KURSE

- Ausdauer
- Ausdauer / Kräftigung
- Kräftigung

LEVEL

- E** Einsteiger
- F1** Fortgeschrittene Level 1
- F2** Fortgeschrittene Level 2

RÄUME

- R1** Raum 1
- R2** Raum 2 (Cycling)
- R3** Raum 3
- R4** Raum 4 (TRX, Cross-Training)
- R5** Raum 5 Rosenstraße (Yoga)