

# KURSPLAN

Sommer (gültig von 01.07. bis 30.09.2020)

Anmeldung erforderlich!  
Telefonisch oder per App



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
VORMITTAG	08.30-09.30 <b>YOGA SENSITIV</b> Steffi	08.00-09.00 <b>LES MILLS TONE</b> Bianca	09.30-10.30 <b>RÜCKEN-PILATES</b> Nico	08.30-09.30 <b>YOGA</b> für Fortgeschrittene Gaby	09.00-10.00 <b>ZUMBA®</b> Bettina		09.30-10.30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> Julia
		09.00-10.00 <b>WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK</b> Steffi	10.45-11.15 <b>BODY-BALANCE</b> Nico	09.00-10.00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> Bianca	10.00-11.00 <b>LES MILLS TONE</b> Bettina		10.30-11.30 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> Julia
				09.30-10.30 <b>YOGA</b> für Einsteiger Gaby			10.30-11.15 <b>LES MILLS GRIT</b> Patrick
NACHMITTAG	18.00-19.00 <b>BBP / RÜCKEN</b> Kati	17.30-18.30 <b>BBP</b> Udo	18.00-19.30 <b>MOUNTAIN-BIKING</b> Wolfgang	18.00-19.00 <b>BBP / RÜCKEN</b> Kati	18.00-19.15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> Nico		
	18.30-19.30 <b>CYCLING</b> Uwe/Werner	18.30-19.30 <b>OUTDOOR-CROSS</b> Stephan	18.30-19.30 <b>LES MILLS TONE</b> Bettina	18.00-19.00 <b>OUTDOOR-CROSS</b> Stephan	18.30-19.30 <b>CYCLING</b> (gerade KWs) Wolfgang		<b>KURSE</b> <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #4682B4; border: 1px solid black;"></span> Ausdauer <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FFFF00; border: 1px solid black;"></span> Ausdauer / Kräftigung <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF8C00; border: 1px solid black;"></span> Kräftigung <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #90EE90; border: 1px solid black;"></span> Entspannung
	19.00-20.00 <b>DEEPWORK®</b> Babsi	18.30-19.30 <b>PULL &amp; PRESS</b> Udo	18.30-19.30 <b>YOGA</b> Heidi	19.00-20.00 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> Julia	19.30-20.30 <b>CYCLING</b> (ungerade KWs) Wolfgang		
	19.00-20.00 <b>HATHA-YOGA</b> Heidi		19.30-20.15 <b>LES MILLS GRIT</b> Bettina	20.00-21.00 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> Julia	19.30-20.15 <b>LES MILLS GRIT</b> Patrick		
	20.00-21.00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> Babsi				19.30-20.30 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> Susanne		
						<b>LEVEL</b> <b>E</b> Einsteiger <b>F1</b> Fortgeschrittene Level 1 <b>F2</b> Fortgeschrittene Level 2	<b>RÄUME EG:</b> <b>R1</b> Raum 1 <b>R2</b> Raum 2 (Cycling) <b>RÄUME OG:</b> <b>R3</b> Raum 3 <b>R4</b> Raum 4 (TRX, Cross-Training)