



Sommer-Kursprogramm

gültig ab 01. Mai 2017 - 30. September 2017

Öffnungszeiten
 Montag - Freitag 8:00 - 22:00
 Samstag - Sonntag 8:00 - 20:00
 Feiertage 8:00 - 20:00

An Feiertagen finden keine Kurse statt!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8.45 - 9.45 Bodystyling (Karin)	9.00 - 10.00 Step II (Susanne)	9.00 - 10.00 Pilates (Renate)	9.00 - 10.00 Step II (Susanne / Juliane)	9.15 - 10.15 Bauch-Beine-Po (Birgit W.)		10.00 - 11.00 Step III (Wolfgang)
9.45 - 10.30 Stretch&Pilates (Karin)	10.00 - 11.00 bodyART® (Susanne)	10.00 - 11.00 Move&Style (Renate)	10.00 - 11.00 Kraft&Pilates (Susanne / Juliane)	10.15 - 11.00 Pilates (Birgit W.)		11.00 - 12.00 Gesunder Rücken (Wolfgang)
10.30 - 11.30 Wirbelsäule (Renate)						
17.30 - 18.30 Zumba (Birgit F.)	17.30 - 18.00 Core Tabata (Sigi)	18.00 - 19.00 Step II-III (Susanne)	18.00 - 19.00 Bodystyling (Diana F.)			
			18.30 - 18.55 Express Zirkel*			
18.00 - 19.00 Indoor-Cycling** (Anja)		19.00 - 20.00 deepWORK® (Susanne)		18.00 - 19.00 Zumba (Birgit F.)		Choreographie Body & Mind Indoor-Cycling Workout Zirkeltraining
18.30 - 19.30 Step I (Einsteiger) (Nicole)	18.00 - 19.00 PowerFit (Sigi)	19.00 - 20.00 Indoor-Cycling** (Remo)	19.00 - 20.00 Indoor-Cycling** (Holger)	19.00 - 20.00 Uhr STRONG by Zumba (Sabrina)		
19.00 - 19.25 Express Zirkel*	19.00 - 19.25 Bauch & Rücken***			19.00 - 19.25 Bauch & Rücken***		
19.30 - 20.30 Iron System (Nicole)	19.15 - 20.45 Yoga (Vildan)					

* Kursraum II, bitte aufgewärmt erscheinen, Teilnehmerzahl begrenzt!
 ** telefonische Anmeldung am Vorabend ab 19 Uhr erforderlich!
 *** auf der Trainingsfläche