

Kursplan ab 15.04.2012

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00 – 10.00 Beckenboden-Gymnastik Ursula ☺		9.30 – 10.15 Fatburner-Step Chris/Bettina ☺	09.00 – 10.00 Wirbelsäulengymnastik Heike ☺			
10.00 – 11.00 Step I-II Gianna ☺	9.30 – 10.30 Rücken-Fit Chris ☺	10.15 – 11.00 Bauch-Beine-Po Chris/Bettina ☺	10.00 – 10.45 Entspannung Heike ☺	10.00 – 10.45 Step I-II Bettina ☺ ☺		10.00 – 11.00 Rücken-Fit Christine ☺
	10.30 – 11.00 Vario-Sling Chris ☺	11.15 – 12.15 Wirbelsäulengymnastik Heike ☺		10.50 – 11.35 Vario-Sling Bettina ☺		11.00 – 12.00 Zumba Gianna /Susi/Sandra
					13.45 – 14.45 Nordic – Walking Bettina O. ☺	
16.00 – 17.00 Nordic – Walking Bettina O. ☺		17.00 – 17.55 Wirbelsäulengymnastik Heike ☺		15.00 – 16.00 Wirbelsäulengymnastik Heike ☺		
		18.00 – 18.55 Wirbelsäulengymnastik Bettina O. ☺		16.00 – 16.45 Entspannung Heike ☺		
17.45 – 18.30 Bauch-Beine-Po Judith/Bettina ☺	17.45 – 18.45 Step II-III Gianna ☺ ☺			17.30 – 18.30 Step-Einsteiger Chris ☺		
18.30 – 19.30 Zumba Gianna ☺	18.45 – 19.30 Bauch-Beine-Po Chris ☺	19.15 – 20.15 Bodypump Maria/Manu ☺	18.00 – 18.45 Vario-Sling N.N. ☺	18.30 – 19.30 Pilates Silvia ☺		
19.30 – 20.30 Pilates Silvia	19.30 – 20.30 Wirbelsäulengymnastik Beate ☺		19.00 – 20.00 Zumba Sandra ☺	19.30 – 21.00 Yoga Matthias		
17.45 – 18.45 Einsteiger-Spinning! Petra ☺						
19.00 – 20.00 Spinning Petra ☺ ☺	18.30 – 19.30 19.45 – 20.45 Spinning Petra ☺ ☺	20.15 – 21.15 Intervall-Spinning Volker ☺ ☺	19.45 – 20.45 Spinning Maren ☺ ☺			

☺ = leicht

☺ ☺ = mittel

☺ ☺ ☺ = schwer

Prävention

Zumba

Vario-Sling