

KURSPLAN

Gültig ab 01.01.2011



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00 Uhr Qi Gong Raum 1 / mit Igor	9.00 Uhr Yoga Aktiv Raum 1 / mit Igor	9.30 Uhr (Prä. Herz- Kreisl.) Indoor Cycling Raum 3 / mit Maike	09.00 Uhr Qi Gong (Einsteig.) Raum 1 / mit Igor	9.30 Uhr Step Raum 2 / mit Antje	TERMINE NACH 90 min. Spinning AUSHANG	11:00 Uhr Surprise Raum 1 / mit Team
9.15 Uhr BBP Raum 2 / mit Jasmine	10.00 Uhr (Prä. Rücken) Rückenfitness Raum 1 / mit Ilona	10.30 Uhr Drums alive Raum 1 / mit Steffi F.	10.00 Uhr (Prä. Rücken) Pilates Raum 1 / mit Ilona	10:15 Uhr Rückenfitness Raum 1 / mit Antje	14.00 Uhr African Dance Raum2/ mit Viola	
10.00 Uhr Step Raum 1 / mit Jasmine	11-11.30Uhr maxxF Raum 2 / mit Herbert					
16.45-17.15 Uhr maxxF Raum 2 / mit Maike						
17.15 Uhr (Prä. Rücken) Rückenfitness Raum 2 / mit Maike	17.15 Uhr Rückenfitness Raum 1 / mit Antje	17.15 Uhr Body Complete Raum 1 / mit Claudia		17.15 Uhr (Prä. Herz- Kreisl.) Indoor Cycling Raum 3 / mit Maike		
18.15 Uhr Indoor Cycling Raum 3 / mit Maike	18.15 Uhr Step Raum2/ mit Antje	18.15 Uhr Drums alive Raum 1 / mit Steffi F.	17.45 Uhr Spinning / Einsteiger Raum 3 / mit Andreas	18.15 Uhr Body Complete Raum 1 / mit Maike		
18.15 Uhr Pilates Raum 1 / mit Elke	18.15 Uhr Stretching Raum 1 / mit Igor	19.30 bis 21.00 Uhr Tai Chi Raum 1 / mit Igor	18.15 Uhr Yoga Aktiv Raum 1 / mit Igor			
	18.30 Uhr Spinning Raum 3 / mit Andreas		18.30 Uhr (Prä. Herz- Kreisl.) Spinning Raum 3 / mit Andreas			
	19.30 Uhr Spinning Raum 3 / mit Andreas		19.15 Uhr Pilates Raum 1 / mit Elke			

