

Kursplan Herbst/Winter

Zeit	Montag	Zeit	Dienstag	Zeit	Mittwoch	Zeit	Donnerstag	Zeit	Freitag	Zeit	Samstag	Zeit	Sonntag
<u>10.00</u> 10.45	Rückenfit/ Bauch Laura	<u>10.00</u> 10.30	Balance/ Stepaerobic Birte			<u>10.00</u> 10.45	Body Fit (Balance, Rücken, Bauch, Beine) Laura	<u>10.00</u> 10.45	Rückenfit/ Bauch Marina				
<u>10.50</u> 11.50	Hatha Yoga Laura	<u>10.30</u> 11.00	Bauch, Beine, Po Laura	<u>11.00</u> 11.45	Pilates Birte	<u>10.45</u> 11.15	Dance Aerobic Birte	<u>11.00</u> 11.30	Hula Hoop Marina	<u>11.00</u> 11.30	Bauch Intensiv Trainer	<u>11.00</u> 11.30	Crossfit Trainer
		<u>11.00</u> 11.30	Stretching Laura	<u>11.45</u> 12.15	Hula Hoop Laura	<u>11.15</u> 11.45	Dance Aerobic Birte						
16.30 17.15	Pilates Birte	<u>17.15</u> 17.45	Straff & Fit Nele	17.00 17.30	Hula Hoop Birte	17.00 17.45	Rückenfit/ Bauch Laura	Reha-Sport: Dienstag 19.15 - 20.00 Uhr Donnerstag 09.00 - 09.45 Uhr Freitag 16.45 - 17.30 Uhr					
17.15 18.00	Pilates Birte/Marina	<u>18.00</u> 19.00	Hatha Yoga Laura	17.30 18.00	Hula Hoop Marina	17.45 18.30	Langhantel Workout Sabrina						
18.45 19.30	Indoorcycling Marina			18.30 19.15	Indoorcycling Gaby								
19.30 20.15	Indoorcycling Marina			19.15 20.00	Indoorcycling Gaby								

Bitte beachten:

- Anmeldung der Kurse können ab einer Woche vor Kursbeginn am Tresen gemacht werden.
- Der jeweilige Kurs findet ab einer Mindestteilnehmerzahl von zwei Personen statt.
- Bei Krankheit oder urlaub bitten wir um Verständnis, wenn Kurse ausfallen oder durch andere Angebote ersetzt werden.
- In orange gekennzeichnete Kurse findet statt, wenn der erste Kurs voll ist.