

Kursplan

(Änderungen vorbehalten)



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.30 – 10.30 Kleingruppen Personaltraining Trainerteam Fläche	9.30 – 10.30 Fatburner Mix Trainerteam R1/A	9.30 – 10.30 Step 2 Susanne R1/A	09.30 – 10.30 Wirbelsäulen- gymnastik Julia/Corbin R1/A	09.30 – 10.30 Step 2 Susi R1/F		
09.30 - 10.30 YOGA Nicole R1/A	11.00 - 11.45 Reha-Sportkurs Andrea R1 (nur für Rehasportler)	9.30 – 10.30 Kleingruppen Personaltraining Trainerteam Fläche	10.30 - 11.15 Faszienstretch Julia/Corbin R1/A	10.30 – 11.00 Bodyshape Susi R1/F		10.00 – 11.00 Rücken-Fit Trainerteam R1/A
		10.30 – 11.00 Bodyworkout - Mix Susanne R1/A				11.00-11.45 Fatburner-Mix Trainerteam R1/A
17.00 - 18.00 Strong by Zumba Julia/Ramona R1/A		18.30 – 19.30 Kleingruppen Personaltraining Trainerteam Fläche	16.00 – 16.45 Reha-Sportkurs Alex R1 (nur für Rehasportler)	16.00 – 17.00 Kleingruppen Personaltraining Trainerteam Fläche		
18.00 – 18.45 Bodyshape Susanne R1/A	17.30 – 18.30 Step 2 Gianna R1/F	18.00 – 18.45 Bodyshape Susanne/ Christine R1/A	17.00 – 17.45 Reha-Sportkurs Alex R1 (nur für Rehasportler)	17.00 - 18.00 Strong by Zumba Ramona/Rita/Catrin R1/A		
18.45 – 19.45 Zumba Gianna R1/A	18.30 – 19.30 Strong by Zumba Ramona/Catrin R1/A		17.45 – 18.45 Langhantel Power Susi R1/A	18.00 - 19.00 Faszien - Mix Maren/Corbin/Julia R1/A		
	19.30 – 20.15 Wirbelsäulen- Gymnastik Alex R1/A	19.30 – 20.30 Kickboxen Liste eintragen S. Scholl R1/A				
17.45 – 18.45 Spinning mit Einleitung Petra R2/A	19.00-20.00 Spinning Jörg R2/A	18.30 - 19.30 Spinning Katrin R2/F	18.30 - 19.30 Spinning Oliver/ Maren R2/A			

R1 = Kursraum unten
R2 = Kursraum oben

A = Alle Teilnehmer
F = Fortgeschrittene Teilnehmer

Neue Zeiten/ Änderungen
Mindestteilnehmerzahl pro Kurs = 4

1-3 = halbe Stunde