












# Kursprogramm ab September 2017

Vormittag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
07:15 - 08:15 Uhr <b>Indoor Cycling</b> Michael 	08:30 - 09:15 Uhr <b>Orthopädie \$44</b> 	10:00 - 11:00 Uhr <b>Body Weight</b> Sandra 	07:15 - 08:15 Uhr <b>Indoor Cycling</b> Michael 	08:30 - 09:15 Uhr <b>Orthopädie \$44</b> 	10:15 - 11:15 Uhr <b>Indoor Cycling</b> Michael 
09:00 - 10:00 Uhr <b>Beckenboden Rückenfit</b> Sandra 	09:00 - 10:00 Uhr <b>Pilates &amp; Faszien</b> Sabine 		08:00 - 08:45 Uhr <b>Orthopädie \$44</b> 	09:30 - 10:30 Uhr <b>BodyArt</b> Martina 	
10:00 - 11:00 Uhr <b>StayFit</b> <b>NEU</b> ab 18.9. mit Christina 	09:30 - 10:15 Uhr <b>Orthopädie \$44</b> 		09:00 - 09:45 Uhr <b>Orthopädie \$44</b> 	10:30 - 11:30 Uhr <b>Sport nach Krebs \$44</b> 	
10:30 - 11:15 Uhr <b>Orthopädie \$44</b> 	10:15 - 10:45 Uhr <b>Functional</b> 		09:00 - 10:00 Uhr <b>Rückenfit</b> Julia 		
	10:30 - 11:30 Uhr <b>Sport nach Krebs \$44</b> 		10:00 - 11:00 Uhr <b>Yoga</b> Sabine 		
			10:30 - 11:30 Uhr <b>Sport nach Krebs \$44</b> 		

Abend

16:30 - 17:30 Uhr <b>Sport nach Krebs \$44</b> 	18:00 - 19:00 Uhr <b>Body Weight</b> Sandra 	18:00 - 19:00 Uhr <b>Pump &amp; Shape</b> Julia K. 	18:30 - 19:15 Uhr <b>Orthopädie \$44</b> 	17:30 - 18:30 Uhr <b>Pump &amp; Shape</b> Anna 	
18:00 - 19:15 Uhr <b>Yoga</b> Maybritt 	19:00 - 19:45 Uhr <b>Orthopädie \$44</b> 	18:15 - 18:45 Uhr <b>CoreXpress</b> 	18:30 - 19:30 Uhr <b>Rückenfit</b> Sabine 	18:30 - 19:30 Uhr <b>Kick &amp; Move</b> <b>NEU</b> ab 22.9. mit Janny 	<b>Body, Mind &amp; Spirit</b> 
18:15 - 18:45 Uhr <b>CoreXpress</b> 	19:15 - 20:15 Uhr <b>BodyArt</b> Martina 	18:30 - 19:15 Uhr <b>Orthopädie \$44</b> 	19:30 - 20:30 Uhr <b>Yoga</b> Sabine 		<b>Herz-Kreislauftraining / Ausdauer</b> 
19:15 - 19:45 Uhr <b>Functional</b> 		19:15 - 20:15 Uhr <b>StayFit</b> <b>NEU</b> ab 20.9. mit Christina 			<b>Kraft und Haltung / Straffung &amp; Figurtraining</b> 
19:15 - 20:15 Uhr <b>Step Aerobic</b> Vanessa 		19:15 - 19:45 Uhr <b>Functional</b> 			<b>Trainingsfläche</b> 
19:30 - 20:30 Uhr <b>Indoor Cycling</b> Barny 		19:30 - 20:30 Uhr <b>Indoor Cycling</b> Michael 			<b>Indoor Cycling</b> 
					<b>Reha-Sport</b> 