





Kursplan

Herbst 2011

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Group Fitness	Spinning	Group Fitness	Spinning	Group Fitness	Spinning	Group Fitness	Spinning	Group Fitness	Spinning	Group Fitness	Spinning	Group Fitness	Spinning
Gültig ab 04.10.2011					Spinning GoodMorning 07:00-08:00			QuiGong 08:15-09:30	Spinning GoodMorning 07:00-07:45				
Step (M) 09:30-10:30	Spinning 09:30-10:15	Wirbelsäule 09:30-10:30		Yoga / BodyArt 09:00-10:30	Spinning Fatburner 09:30-10:15	Step (M) 09:30-10:30		Wirbelsäule 09:30-10:30	Spinning 09:30-10:30			Dance 10:15-11:15	
Workout 10:30-11:30		Pilates 10:30-11:30		ZUMBA 10:30-11:30 		Workout 10:30-11:30		All in One 10:30-11:30				Pump 11:15-12:15	
											Spinning 15:00 - 16:00		
											ZUMBA 16:00 - 17:00 		
											Bauch & Po Express 17:00 - 17:30		
Wirbelsäule 18:00-19:00		Dance Step (M) 17:45 - 18:45		Wirbelsäule 18:00-19:00		Pilates 18:00-19:00					<p>Kurse ohne Kennzeichnung sind für alle und jeden geeignet, bedürfen auch keiner Vorkenntnisse.</p> <p>Beim Spinning bitte jedoch 10 Minuten vor dem Kursbeginn erscheinen, damit eine Einweisung erfolgen kann</p> <p>(M) = mittlere Schwierigkeit, Grundkenntnis hilfreich</p> <p>(F) = fortgeschrittene Übungen, Grundkenntnis erforderlich</p>		
Workout 19:00-20:00	Spinning 19:00-20:00	Bauch & Po Express 18:45-19:15	Spinning Power 18:30-19:30	Step (E-F) 19:00-20:00	Yoga Classic 19:00-20:15	Spinning 18:45 - 19:45	Pump 19:00-20:15						
		ZUMBA 19:15 - 20:15 		Pump 20:00-21:00			TaeBo 20:15-21:15						