

gültig ab 18.04.2017

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.15 - 09.15 1 BBP		08.15 - 09.15 1 BBP		08.15 - 09.15 3 Reha (geschl. Gruppe)		
08.15 - 10.15 3/4 2xReha (geschl. Gruppe)	09.30 - 10.30 2 Figthing Workout	09.30 - 10.30 3 Reha (geschl. Gruppe)	09.00 - 11.00 3 Reha (geschl. Gruppe)	08.15 - 09.15 1 BBP		
09.30 - 10.30 2 JUMPING *	09.15 - 10.45 3 Pure Yoga	09.30 - 10.30 1 Hot IRON.	09.30 - 10.30 1 Rücken § 20	09.30 - 10.30 1 Zumba		10.30 - 11.30 2
09.30 - 10.30 1 Rücken	10.30 - 11.30 2 Rücken	nicht 16.08.-30.08.2017	09.30 - 10.30 2 Athletic Workout	09.30 - 10.30 2 Ausdauer § 20	11.00 - 12.00 1 BBP	Fatburner
09.30 - 11.00 3 Shanti Yoga	10.30 - 11.30 1 Reha (geschl. Gruppe)	09.30 - 10.30 2 Ausdauer § 20	10.30 - 11.30 Z/1 Kraftausdauer § 20	09.30 - 10.30 3 Qi Gong § 20	11.00 - 12.00 2 TEENS Fit * (9-14J)	10.30 - 11.30 1 Step 1
10.30 - 11.30 1 Hot IRON 1	11.30 - 12.30 1 Reha (geschl. Gruppe)	10.30 - 11.30 1 Pilates	10.30 - 11.00 2 BLACKROLL &Stretch	10.30 - 11.30 3 Qi Gong/Relax § 20	nicht 22.07.17 - 02.09.17	11.30 - 12.30 2 Bodyart
10.30 - 11.30 2 Rücken		10.30 - 11.30 2 Rücken § 20	11.00 - 11.30 2 Bauch/Rücken(bis 18.05)	10.30 - 11.30 2 Pilates § 20	12.30 - 13.30 Z Zirkel	11.30 - 12.30 1 Rücken
11.45 - 12.15 P AQUA *		10.45 - 11.15 P AQUA *	11.15 - 11.45 P AQUA *	11.45 - 12.15 P AQUA *	12.00 - 13.00 2 JUMPING *	12.30 - 13.30 2 Zumba
12.06. - einschl. 28.08.17		07.06. - einschl. 30.08.17	01.06. - einschl. 31.08.17	23.06. - einschl. 25.08.17	13.00 - 14.00 Hot IRON 2	12.45 - 13.15 P AQUA *
		11.30 - 12.30 2 Faszien & Rücken		15.00 - 16.15 1/3 Yogalates	nicht 04.06.17 - 02.09.17	11.06. - einschl. 27.08.17
	17.00 - 18.00 1 Reha(geschl. Gruppe)	16.45 - 17.45 2 KIDS *nicht 26.07.-09.08.	17.00 - 18.00 2 Reha(geschl. Gruppe)	17.00 - 18.00 1 Rücken § 20	<div style="border: 2px solid yellow; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>NEU</p> <p>STRONG</p> <p>by ZUMBA</p> <p>mit Billy</p> <p>immer freitags 18 Uhr</p> </div>	
17.00 - 18.00 2 Reha (geschl. Gruppe)	17.00 - 18.00 3 Reha (geschl. Gruppe)	17.00 - 18.00 3 Reha (geschl. Gruppe)	18.00 - 19.00 1 Rücken	17.00 - 18.00 2 JUMPING meets BBP *		
17.30 - 18.15 1 Cycling	17.00 - 18.00 2 Pilates	17.00 - 18.00 1 BBP	18.00 - 19.00 4 Reha(geschl. Gruppe)	nicht 11.08.-01.09.17		
18.00 - 19.00 2 BBP	17.00 - 18.00 2 Faszien & Flexibar	18.00 - 19.00 1 Zumba	18.00 - 19.00 2 BBP	18.00 - 19.00 Z Zirkel		
18.00 - 19.00 3 Rücken § 20	18.15 - 19.45 3 Vinyasa Flow (Yoga)	18.00 + 19.00 3 Qi Gong/Relax § 20	18.00 - 19.30 3 Yoga	nicht 11.08.-01.09.17		
18.15 - 19.15 1 Cycling	18.00 - 19.00 1 IRON intense	18.00 - 19.00 2 JUMPING *	19.00 - 20.00 2 JUMPING *	18.00 - 19.00 2/3 Reha (geschl. Gruppe)		
19.00 - 20.00 2 Step 1 bis einschl. 29.05.	18.00 - 19.00 2 Rücken	19.00 - 20.00 1 Langhantel & Flexi	nicht 03.08.-31.08.17	ZUMBA SUMMER SPECIAL		
19.15 - 19.45 P AQUA *	19.00 - 20.00 1 Step 2 nicht 09.05.+07.06. nicht 15.08.-29.08.17	19.00 - 20.00 2 Pilates intense	19.00 - 20.00 1 Dance Aerobic	18.00 - 19.00 1 STRONG by Zumba		
12.06. - einschl. 28.08.17	19.00 - 20.00 2 Zumba	nicht 26.07.-30.08.17	nicht 20.04. + 10.08.2017	(Strong: 11.08.-01.09.17)		
19.00 - 20.00 3 Reha (geschl. Gruppe)	nicht 25.07.- 29.08.17	20.00 - 21.00 2 Cycling	19.00 - 20.00 2 FightingWorkout	19.00 - 20.00 1 Zumba		
19.15 - 20.00 1 Bauch total & Stretch	19.45 - 20.15 3 Meditation	20.00 - 21.00 3 Shanti Yoga	ab 03.08.-31.08.17			
20.00 - 21.00 1 Hot IRON 2	20.00 - 21.30 1 Cycling (bis 25.04.17)	20.00 - 20.30 1 BLACKROLL &Stretch	bis 27.07.2017			
			20.00 - 21.30 1 Cycling (bis 27.04.17)			
* Spielregeln für anmeldepflichtige Kurse/Events:						
JUMPING : Teilnahme-Karten ab 60 min vor Kursbeginn am Tresen Premium						
AQUA : Teilnahme-Karten ab 60 min vor Kursbeginn am Tresen Premium						
KIDS/TEENS : Vorab-Anmeldung am Tresen Premium/kostenpflichtig						

Den aktuellen Kursplan finden Sie auch unter [www.sportpark-quickborn.de/unser Angebot/Kurse](http://www.sportpark-quickborn.de/unser_Angebot/Kurse)