



Kursplan Sommer 2018! Gültig ab Montag, 09.04.2018

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 - 09.15 2 Reha (geschl. Gruppe)	09.15 - 10.15 2 Figthing Workout	09.30 - 10.30 3 Reha (geschl. Gruppe)	09.00 - 10.00 3 Reha (geschl. Gruppe)	08.15 - 09.15 1 BBP	11.00 - 12.00 2 BBP	10.30 - 11.30 2 Bodyart
09.15 - 10.15 4 Reha (geschl. Gruppe)	09.15 - 10.45 3 Pure Yoga	09.15 - 10.15 1 Langhantel	09.15 - 10.15 1 Rücken § 20	09.15 - 10.15 1 Zumba nicht ab 20.07.18	11.00 - 12.00 2 TEENS Fit * (9 -14J)	10.30 - 11.30 1 Rücken
09.15 - 09.30 2 JUMPING * Technikschulung	10.15 - 11.15 2 Rücken	09.15 - 10.15 2 Ausdauer § 20	09.15 - 10.15 2 Athletic Workout	09.15 - 10.15 2 Ausdauer § 20	nicht 07.07. - 18.08.18 12.30 - 13.30 Z	11.30 - 12.30 2
09.30 - 10.30 2 JUMPING *	10.30 - 11.30 1 Reha (geschl. Gruppe)	10.15 - 11.15 1 Pilates nicht 01.-29.08.	10.00 - 11.00 3 Reha (geschl. Gruppe)	09.15 - 10.15 3 Qi Gong § 20	12.00 - 12.15 2 JUMPING *	11.30 - 12.30 1 Hot IRON 2
09.15 - 10.15 1 Rücken	11.30 - 12.30 1 Reha (geschl. Gruppe)	10.15 - 11.15 2 Rücken § 20	10.15 - 11.15 1 Langhantel	10.15 - 11.15 3 Relax § 20	Technikschulung	nicht 08.07. - 26.08.
09.30 - 11.00 3 Shanti Yoga		11.30 - 12.00 P AQUA *	10.15 - 11.15 Z Kraftausdauer § 20	10.15 - 11.15 2 Pilates § 20	12.15 - 13.15 2 JUMPING *	11.30 - 12.00 P AQUA *
10.15 - 11.15 1 Rücken		06.06. - einschl. 29.08.18 16.30 - 17.15 2 KIDS* nicht 11.07.-25.07.	17.00 - 18.00 2 Reha (geschl. Gruppe)	11.30 - 12.00 P AQUA *	13.15 - 14.15 1 Hot IRON 2	08.07. - einschl. 26.08.18
11.30 - 12.00 P AQUA *		17.15 - 18.00 2 KIDS* nicht 11.07.-25.07.	17.00 - 18.00 3 Reha (geschl. Gruppe)	20.07. - einschl. 31.08.18		12.30 - 13.30 2 Zumba
04.06. - einschl. 27.08.18		17.00 - 18.00 3 Reha (geschl. Gruppe)	17.00 - 18.00 1 BBP	  		
16.45 - 17.00 2 Just MINUTES Technikschulung		17.00 - 18.00 3 Pilates	18.00 - 19.00 1 Zumba 2		15.00 - 16.15 1/3 Yogalates	
17.00 - 18.00 2 Just MINUTES	17.00 - 18.00 2 BBP	18.00 - 19.00 3 Qi Gong § 20	18.00 - 19.00 1 Rücken	17.00 - 18.00 1 Rücken § 20		
17.00 - 18.00 3 Reha (geschl. Gruppe)	18.15 - 19.45 3 Vinyasa Flow (Yoga)	19.00 - 20.00 3 Relax § 20	18.00 - 19.00 4 Reha (geschl. Gruppe)	17.00 - 18.00 2 JUMPING * meets Just MINUTES		
17.15 - 18.00 1 Cycling	18.00 - 18.15 2 IRON Intense	18.00 - 19.00 2 JUMPING *	18.00 - 19.00 2 BBP	18.00 - 19.00 2 JUMPING * meets Just MINUTES		
18.00 - 19.00 2 BBP	18.00 - 19.00 2 IRON Intense	19.00 - 20.00 1 Langhantel & Flexibar	18.00 - 19.30 3 Yoga	18.00 - 19.00 Z Zirkel		
18.00 - 19.00 3 Rücken § 20	18.15 - 19.15 1 IRON Intense	19.00 - 20.00 2 Pilates nicht 01.-29.08.	18.00 - 19.30 3 Yoga	18.00 - 19.00 Z Zirkel		
18.00 - 19.00 1 Cycling	18.00 - 19.00 2 Rücken	19.00 - 20.00 2 Cycling nicht 01.-29.08.	19.00 - 20.00 2 Fighting meets JM	18.00 - 19.00 3 Reha (geschl. Gruppe)	1 Gym 1	2 Gym 2
19.00 - 20.00 1 Reha (geschl. Gruppe)	19.00 - 20.00 2 Zumba nicht 16.07.-19.08.	20.00 - 21.00 2 Cycling nicht 01.-29.08.	nicht 02.08. - 30.08.2018	18.00 - 19.00 1 Witti's Dance Special	3 Gym 3	4 Gym 4
19.00 - 20.00 2 Rücken § 20	19.45 - 20.15 3 Meditation	20.00 - 21.00 3 Shanti Yoga	19.00 - 20.00 1 Step 2	am 27.04., 15.06., 13.07., 24.08. und 21.09.	Z Zirkel (Gym 5)	Kinderbetreuung
20.00 - 21.00 1 Hot IRON 2	20.00 - 21.30 1 Cycling nicht 1.5.-25.9.	20.00 - 20.45 1 BLACKROLL & Stretch	nicht 03.05. / 19.07.-16.08.	19.00 - 20.00 2 Zumba 2	P Pool	
<p>* Spielregeln für anmeldepflichtige Kurse</p> <p>JUMPING = Karten ab 60 min vor Kurs am Tresen</p> <p>AQUA = Karten ab 60 min vor Kurs am Tresen</p> <p>TEENS und KIDS = Kosten- und anmeldepflichtig</p>						

ACHTUNG! Ab Montag, 09.04.2018 starten viele Vormittags-Kurse wieder ab "Viertel nach"!