






Kursplan Quartal II (04.04.2022 - 10.07.2022)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag																														
09.00 - 09.50 1/2 Easy Bauch Beine Po Level: J Beate	09.00 - 09.50 1/2 Bauch Beine Po & more Level: J Andi	09.00 - 09.50 1/2 Bauch Beine Po Level: J Marcus	09.00 - 09.50 3 Beckenboden §20 geschl. Gruppe Christina	09.00 - 09.50 1/2 Tabata & Co Level: G Monique	10.30 - 11.20 1/2 Bauch Beine Po Level: J Manuela	10.15 - 11.05 1/2 Zumba Level: J Zizo																														
10.00 - 10.50 1/2 Rücken Level: J Beate	10.00 - 10.50 3 Rücken Aktiv § 20 Level: J Karin	10.00 - 10.50 1/2 Rücken Aktiv § 20 Level: J Andi	10.00 - 10.50 1/2 Rücken Aktiv § 20 Level: J Christina	10.00 - 10.50 1/2 Rücken Aktiv § 20 Level: J Karin	11.30 - 12.20 1/2 Rücken Level: J Manuela	10.30 - 12.00 3 Hatha Yoga Level: J Taruna																														
	10.00 - 10.45 1/2 Rehasport § 64 geschl. Gruppe Andi	10.00 - 10.45 3 Rehasport § 64 geschl. Gruppe Marcus		10.00 - 10.45 3 Rehasport § 64 geschl. Gruppe Monique	An allen blau markierten Kursen könnt Ihr auch ONLINE über www.gymperfect.de teilnehmen.	11.15 - 12.30 1/2 XXL Workout Special Level: G SPQ Trainer/in																														
	11.00 - 11.45 1/2 Rehasport § 64 geschl. Gruppe Andi	11.00 - 11.50 1/2 Relax § 20 Level: J Andi	11.00 - 11.45 1/2 Rehasport § 64 geschl. Gruppe Christina	11.00 - 11.50 3 Pilates Matwork § 20 Level: J Karin		13.30 - 14.20 1/2 Jumping Level: J Aylin																														
17.00 - 17.50 CXB Functional Training Level: G Moritz				16.30 - 17.30 3 Kids (3 - 6) Anmeldepflichtig Tanja	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 10%;">CrossX Zeit</th> <th style="width: 10%;">Montag</th> <th style="width: 10%;">Dienstag</th> <th style="width: 10%;">Mittwoch</th> <th style="width: 10%;">Samstag</th> <th style="width: 10%;">Sonntag</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>11.00 Uhr</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>CrossX</td> <td>CrossX</td> </tr> <tr> <td>12.15 Uhr</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>CrossX</td> <td></td> </tr> <tr> <td>18.00 Uhr</td> <td>CrossX</td> <td>CrossX</td> <td>CrossX</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>19.15 Uhr</td> <td></td> <td></td> <td>CrossX</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> 		CrossX Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Samstag	Sonntag	11.00 Uhr				CrossX	CrossX	12.15 Uhr				CrossX		18.00 Uhr	CrossX	CrossX	CrossX			19.15 Uhr			CrossX		
CrossX Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Samstag			Sonntag																													
11.00 Uhr				CrossX	CrossX																															
12.15 Uhr				CrossX																																
18.00 Uhr	CrossX	CrossX	CrossX																																	
19.15 Uhr			CrossX																																	
17.00 - 17.50 1/2 Rücken Aktiv § 20 Level: J Christina		17.00 - 17.50 1/2 Jumping Level: J Monique	17.00 - 17.50 CXB Functional Training Level: G Ulf		Kursbezeichnungen und Farben: Level: J = Jedermann/-frau Level: G = Geübte Kursraum: 1/2 = GYM 1 und GYM 2 Kursraum: 3 = GYM 3 im Obergeschoss Kursraum: Z/5 = Zirkelraum/FIVE-Zirkel Kursraum: CXB = CrossX Box Kursraum: P = Außenpool im Saunabereich  = Livekurs & gymperfect  = Rehasport  = CrossX (gegen Aufpreis)																															
17.00 - 17.45 3 Rehasport § 64 geschl. Gruppe Petra		17.00 - 17.45 3 Rehasport § 64 geschl. Gruppe Christina	17.00 - 17.45 1/2 Rehasport § 64 geschl. Gruppe Andi																																	
18.00 - 18.45 3 Rehasport § 64 geschl. Gruppe Christina	17.00 - 17.50 1/2 IRON intensiv Level: G Andi	18.00 - 18.50 1/2 Complete Body Workout Level: G Monique	18.00 - 18.50 1/2 Bauch Beine Po Level: G Ulf	15.00 - 16.15 1/2 Yogilates Level: J Georgia																																
18.00 - 18.50 1/2 Bauch Beine Po Level: G Ulf	18.00 - 18.50 1/2 KAPOW Level: J Mario	18.00 - 18.50 3 Beckenboden §20 geschl. Gruppe Christina	18.00 - 18.45 3 Rehasport § 64 geschl. Gruppe Andi	17.00 - 17.50 1/2 Fatburner Intervall Level: G Andi/Monique																																
19.00 - 19.50 1/2 Rücken Level: J Marcus	18.00 - 19.30 3 Vinyasa Yoga Level: G Susanne P.	19.00 - 20.30 3 Yoga Flow Level: J Judith	18.00 - 18.50 CXB Functional Training Level: G Moritz	18.00 - 18.50 1/2 Rücken Aktiv § 20 Level: J Christina																																
19.00 - 20.30 3 Easy Yoga Level: J Su	19.00 - 19.50 1/2 Zumba Level: J Mario	19.00 - 19.50 1/2 IRON Workout Level: J Bianca	19.00 - 19.50 1/2 Rücken Aktiv § 20 Level: J Andi	18.00 - 18.50 Z/5 Zirkel Level: J SPQ Trainer/in																																
20.00 - 20.50 1/2 IRON Workout Level: J Marcus	20.00 - 20.50 1/2 Jumping Level: J Aylin	20.00 - 20.50 1/2 Rücken-Stretch-Relax Level: J Bianca	19.00 - 20.30 3 Yin Yoga Level: J Susanne P.	19.00 - 19.50 1/2 Zumba Level: J Zizo																																

